CARTEA
FEMEILOR

CARE

MERITĂ

MAI MULT

DR. SHEFALI

BOOKZON
EDescrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României TSABARY, SHEFALI
Cartea femeilor care merită mai mult/ Shefali Tsabary; trad. din lb. engleză: Andreea Vrabie. – Bucureşti: Bookzone, 2021

ISBN 978-606-9748-37-4 I. Vrabie, Andreea (trad.)

Grafician copertă: **Cezar Mandă** Traducător: **Andreea Vrabie**
Redactor: **Andreea Tudorică** Tehnoredactor: **Anca Marisac**
A Radical Awakening
Copyright © 2021 by Dr. Shefali Tsabary
Published by arrangement with HarperOne, an imprint
of HarperCollins Publishers.
All rights reserved.
© Bookzone 2021, pentru prezenta ediţie Toate drepturile rezervate pentru limba română. Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată sau reprodusă fără acordul editurii.
Editura Bookzone

Şoseaua Berceni, nr. 104, sector 4, Bucureşti
Comenzi şi informaţii:
Telefon: +40 774 091.579; +40 770 584.429
E-mail: office@bookzone.ro
www.bookzone.r

oDr. Shefali

CARTEA FEMEILOR CARE MERITĂ MAI MULT

Bookzone BUCUREŞTI, 202

1Orice trezire radicală are nevoie de o scânteie. Această scânteie aprinde eul etern. Fără el, nimic din toate astea nu ar mai fi.

Această carte este o odă adusă uneia dintre cele mai profunde prietenii pe care le-am cunoscut:
Cu o alta şi cu mine însămi.
Recunoştinţă infinită redactorului meu genial, David Ord, care a rămas alături de mine la toate cărţile pe care le-am scris.
Şi redactorului extraordinar de la HarperCollins, Gideon Weil, care a crezut în acest proiect încă de la bun început.
Şi fiicei mele, Maia, care mă inspiră în fiecare zi cu autenticitatea ei.
Vă mulţumesc că m-aţi ţinut de mână în tot acest proces.

VREMEA FEMEII DEŞTEPTATE

Vine o vreme în viaţa oricărei femei

Când scapă de vechile obiceiuri cum scapă de pantofii vechi din dulap,
Când dă foc listei cu lucruri care „trebuie” şi cu obligaţii Şi când aşteptările imposibile sunt aruncate la gunoi.
Vine o vreme în viaţa oricărei femei
Când acceptarea de către ceilalţi, odinioară lucru preţios, se transformă în mărunţiş pe fundul portofelului, Când vânătoarea după celălalt este înlocuită cu vânătoarea după sine
Şi când tentaculele parentale ale cutumelor nu-i mai definesc adevărul.
Vine o vreme în viaţa oricărei femei
Când dorinţa ei de a se integra în mulţime se risipeşte,
Când compulsia ei de a fi perfectă dispare
Şi când obsesia ei de a fi populară se distruge de la sine.
Vine o vreme în viaţa oricărei femei
Când spune, simplu, „destul”,
Când masca, artificiile şi şiretenia îi provoacă greaţă
Şi când neprihănirea, dogma şi superioritatea îi repugnă.
Vine o vreme în viaţa oricărei femei

Când nu se mai teme de conflict, ci îl ia în piept cu stoicism, ca o leoaică

‚Când îşi protejează autenticitatea la fel de neînfricată
cum îşi protejează şi copiii
Şi când scapă de rolul salvatorului, ştiind că nu se poate
salva decât pe ea însăşi.
Vine o vreme în viaţa oricărei femei Când nu se mai
ascunde în umbra neputinţei sale, Când nu mai face
lucruri mici ca să se simtă ceilalţi mari Şi când schimbă
rolul victimei cu cel al unui creator.
Vine o vreme în viaţa oricărei femei
Când devine cu îndrăzneală şi fără ezitare suverana
supremă, Când, în sfârşit, se simte pregătită să-şi
revendice locul în lume Şi când redefineşte compasiunea
ca iubire categorică de sine.
Vine o vreme în viaţa oricărei femei
Când, în sfârşit, se eliberează de dependenţele copilăreşti
pe care le are faţă de ceilalţi,
Când îndrăzneşte să-şi rescrie manifestul de a trăi pentru
ea însăşi,
Unul care spune:
Mă eliberez de neputinţă şi de frică, Divorţez de
servitudine şi de pasivitate, Renunţ la lipsa de
autenticitate şi la încâlceală, încetez să mă mai prefac că
sunt altfel
Şi de-acum înainte declar...
îmi voi atinge puterea supremă, Voi adopta autonomia
supremă, îmi voi sărbători valoarea profundă, Voi
întruchipa cel mai aprig curaj al meu Şi îmi voi manifesta
cel mai autentic sine.
Acum este momentul.
Sunt pregătită

Să mă trezesc ca să renasc.evoluţia pentru care pledez. Mai mult decât atât, o meriţi. Aici, îmi voi împărtăşi propriile experienţe, ca să ştii că nu eşti singură. Am fost şi eu în locul tău, în felul meu. Din cauza asta, ştiu cât de provocatoare şi dificilă poate fi această călătorie numită viaţă.

Te avertizez cu blândeţe că s-ar putea ca această carte să fie ca o palmă peste faţă, mai ales la început. Pune-ţi centura de siguranţă emoţională înainte să porneşti pe acest drum. Din cauză că acest volum este o expunere a tuturor modurilor în care am fost adormită, nu este o lectură confortabilă. Când ne mutăm într-o perspectivă nouă, tindem să fim destul de dezorientate. Acest volum te va provoca în multe moduri neaşteptate şi poate că vei vrea să-l dai deoparte în multe momente. Cu toţii avem o rezistenţă naturală atunci când vine vorba de adevărurile dure ale deşteptării.

Să fii sigură că doar punând mâna pe această carte vei fi făcut primul pas esenţial în goana ta după autenticitate. Structura cărţii oglindeşte căile evoluţiei tale psihologice şi spirituale. Prin urmare, călătoria ta deja a început.

Lasă-te pradă intuiţiei. Citeşte pe îndelete. Fă pauze, reflectează, scrie în jurnal. Permite-le acestor pagini să fie călăuza care să te conducă spre propria autenticitate.

Aşa că hai să începem, sora mea dragă! Putem s-o facem! Hai să intrăm împreună în ocean. Pe malul celălalt există un nou orizont. Se numeşte libertate.

AVERTISMENT

Cu toate că am încercat să includ cât mai multe experienţe, e posibil să fi lăsat o mulţime pe afară. Şi cu toate că vorbesc în general despre relaţia bărbat-feme- ie, încerc, în unele cazuri, să includ şi celelalte orientări sexuale.

Intenţia mea este să fiu cât de cuprinzătoare se poate. Respect total faptul că experienţa umană se

manifestă în moduri infinite şi că fiecare dintre ele merită aceeaşi demnitate. Dacă te simţi exclusă, sugestia mea este să nu te concentrezi pe manifestarea exactă a comportamentului exterior, ci pe dinamicile interne la care fac referire.

în formarea experienţelor noastre interioare, avem mult mai multe lucruri în comun decât ne-am aştepta. Aici, vei găsi vibraţie şi, prin ea, o cale spre propria evoluţie.Partea întâi

ADORMITĂ

în

MATRIC

EErodarea sufletului

Ca o sabie în teacă, strălucirea ei *rămâne ascunsă. Ca un arc în tolbă, puterea ei rămâne invizibilă. Ca o boabă în păstaie, vrednicia ei rămâne mică. Ca un animal captiv în cuşcă, aşteaptă un semn să fie eliberată.*

('a un fluture în pupă, va ieşi la suprafaţă doar când vechea ei piele va muri.

Când m-am trezit pe marginea drumului, fără să-mi aduc aminte cum am ajuns acolo, am ştiut că am probleme. Adormisem la volan, iar maşina mea se oprise la doar câţiva centimetri de un copac. Epuizată de creşterea copilului şi de programul riguros de doctorat, fără ajutorul rudelor sau al vreunei bone, eram practic la pământ. Şocul m-a trezit. Abia mai puteam respira şi tremuram din tot corpul. Nervoasă şi confuză, am reuşit, din fericire, să reintru cu maşina pe autostradă. Tot din fericire, nimeni n-a fost rănit. Nici măcar maşina n-avea vreo zgârietură.

Incidentul mi-a readus în atenţie un alt tip de

distrugere care mă măcina de ceva timp – daunele serioase pe care i le pricinuiam *sufletului* meu

.Erodarea sufletului este un proces gradual – o dăltuire lentă şi distructivă a fiinţei tale interioare, a cărei consecinţă este moartea inevitabilă a tot ce ştiai ca fiind eul tău real. începe din copilărie şi se răspândeşte ca o boală contagioasă, mai ales printre femei. Simptomele sale includ pierderea puterii, a autenticităţii, a vocii şi a viziunii. Erodarea sufletului înseamnă, practic, distrugerea cunoaşterii interioare. Cu fiecare incident în care ne suprimăm adevărul interior, declanşăm distrugerea celei mai preţioase comori pe care o deţinem – propria esenţă.

Permite-mi să spun exact cum se întâmplă asta. Trista, una dintre clientele mele, îşi aminteşte că avea cam patru ani când şi-a stricat jucăria preferată – o păpuşă căreia îi dăduse numele ei şi de care avea foarte mare grijă. Cu inima frântă, îşi aminteşte că a plâns ore întregi. Tatăl ei, foarte autoritar, i-a spus să termine cu plânsul, altfel o s-o plesnească. Asta a făcut-o să plângă însă şi mai tare.

Pentru că a continuat să plângă şi la cină, tatăl ei şi-a pierdut cumpătul, i-a distrus păpuşa şi a aruncat-o la gunoi. Şocată de mânia lui, Trista îşi aminteşte că a rămas fără cuvinte. „A fost ca şi când pe mine m-ar fi rupt în bucăţele şi m-ar fi aruncat la gunoi. Voiam să plâng şi să urlu. Ba chiar voiam să-l lovesc şi să-l distrug cum mi-a distrus şi el păpuşa, dar am rămas acolo, înmărmurită.

Nimeni nu m-a salvat. Nimeni nu m-a alinat. Pentru prima dată în viaţa mea, am realizat ce înseamnă să fii abandonat. Nu mi-a aruncat la gunoi doar păpuşa mea minunată, ci toate sentimentele legate de siguranţă, protecţie şi valoare. De-atunci, n-am mai putut niciodată să am încredere în el sau mama." Din acel moment, şi-a dat seama că trebuie să-şi ascundă eul adevărat. Aşa s-a format armura ei de-o viaţă întreagă de stoicism emoţional.

Până în clipa de faţă, chiar şi la vârsta de patruzeci de ani, Trista reuşeşte cu greu să-şi exprime articulat lumea interioară şi sentimentele. Şi soţul, şi copiii săi se plâng deseori că nu reuşesc că creeze o conexiune cu ea pentru că e prea dură şi rigidă. Intră în conflicte mai ales cu fiul adolescent, Matt, ceea ce pe Trista a făcut-o să vină la mine la terapie. Abia după multă analiză a ajuns să înţeleagă felul în care scuturile ei din copilărie – retragerea emoţională şi supunerea – interferau acum cu abilitatea ei de a avea o conexiune cu fiul său.

Trista îşi repeta tiparul din copilărie în cele mai mici amănunte, ba chiar personifica anumite comportamente ale tatălui ei. Când Matt şi-a exprimat sentimenirle. Trista s-a surprins că este critică şi dură cu el. Acum înţelegea şi de ce. Matt îi reamintea de tinereţea ei, de fata care era mereu admonestată de tatăl său. Când l-a văzut pc fiul ei mai emotiv, a interpretat asta ca slăbiciune şi a căutat să-i strivească sentimentele, neacceptându-l exact în ncelaşi mod în care tatăl ei nu o acceptase. Pe măsură ce
ii reveneau amintiri de mult uitate, a început să-şi vindece rrtnile vechiului ei sine şi, în acest fel, şi-a deschis sufletul f.iţă de fiul ei.

La început, eul nostru adevărat se luptă pentru supravieţuire. Protestează cu putere, atât de tare, încât ni se face greaţă. Dar cu cât îl ignorăm, cu atât protestele se reduc, piină ajung doar un scâncet. Pe măsură ce anii

şterg toate iimintirile existenţei sale, plânsetele de implorare încetează.

Pierderea sinelui este universală. Cu toţii i-am simţit rrt nile devastatoare. Pe măsură ce autenticitatea se erodează,
iii urmă mai rămâne doar un crater interior cavernos, plin ■ Ic dizarmonia haosului, care ne afectează fiecare părticică ıı t-xistenţei. Acest lucru se manifestă în tot felul de moduri insidioase şi, aparent, nesemnificative:

Maşini care se izbesc de copaci Come alcoolice Tulburări alimentare Epuizare cronică

Neîncredere în propria persoană şi autosabotaj Locuri de muncă fără niciun scop Termene limită ratate Facturi neglijate

Apatie

Confuzie şi dispreţ faţă de sine Deconectare şi retragere emoţională Furie şi iritabilitate crescute şi multe altele.

Accidentul meu aproape fatal m-a zguduit şi m-a făcut să conştientizez faptul că nu am ieşit doar de pe drum, ci am ieşit de pe drumul sufletului meu care înseamnă motivul pentru care exist. Cine eram? Cine devenisem, în fuga după obţinerea doctoratului, în timp ce încercam să fiu soţie şi mamă? Cum îi permisesem esenţei mele să fie distrusă şi aruncată în felul acela?

Mă pricepeam atât de bine să-mi ascund viaţa interioară, încât nimeni nu ştia că sunt distrusă emoţional şi pe punctul de a ceda. Smalţul de competenţă de deasupra acoperea perfect haosul şi dizarmonia interioare. Purtam masca supracompetenţei şi a performanţei. În fond, îmi cream acea persoană exterioară de zeci de ani, iar în acel moment era deja bine şlefuită.

La fel cum ni se întâmplă celor mai mulţi dintre noi, moartea eului nostru iniţial este înlocuită de un personaj pe care-l numim, în mod normal, *ego*, eul nostru fals. Mulţi ne maturizăm crezând că acesta este eul

adevărat. Dar nu ne dăm seama că, de fapt, ne construim întreaga viaţă bazându-ne pe o fundaţie falsă, care va avea consecinţe emoţionale severe în toţi anii care urmează.

Rolul egoulu

iEgoul se naşte atunci când uiţi de sine. El se dezvoltă atunci când eul este ignorat, negat, suprimat şi anihilat în favoarea unei forţe din exterior – în general, vocile altora, în special ale celor apropiaţi, cultura în care am fost crescuţi sau sistemul de credinţe care ne-a acaparat imaginaţia.

Nu cunosc pe nimeni care să fi evitat înlocuirea eului autentic cu o altă personalitate, masca în spatele căreia eul lor real se află în stare de adormire. Asta li se întâmplă mai itles fetiţelor, din cauza patriarhatului general în care trăim, în care băieţilor li se permite să „fie băieţi". Fetiţele însă sunt nntrenate încă de mici să se potrivească unui model rigid.

Aşadar, noi, femeile, suntem condiţionate să abandonăm rămăşiţele adevărului interior de dragul potrivirii cu ceea ce părinţii sau cultura vor de la noi şi, ca ;itare, trecem prin viaţă fără să fim conştiente de această ruptură. Uneori, când suntem nemulţumite sau avem accese de furie, simţim o agitaţie interioară, dar o minimalizăm ca liînd doar o „stare" sau o atribuim vreunei probleme care iu;-a scos din sărite. Trecem cu vederea schisma interioară, Iară să fim conştiente de faptul că ea creează fisuri adânci în vieţile noastre.

Majoritatea devenim adulte, fără să fim conştiente de modurile false pe care le-am adoptat pentru a ne îndeplini nevoia de iubire şi apreciere. Dacă se întâmplă să ne l rezească ceva la viaţă, cum mi s-a întâmplat mie când am ieşit cu maşina de pe şosea, de obicei alergăm spre o zonă de siguranţă, în loc să reciclăm vechile moduri de a fi. Lucrurile rămân cam la fel, sub masca lui „suficient de bun".

în acest context, s-ar putea să fii surprinsă să auzi că faţada la care ne referim ca *ego* este, de fapt, „un personaj |M)zitiv”. Egoul este o imagine pe care o avem în minte, un mod de a ne vedea pe noi înşine, care se potriveşte cu ce i i şteaptă familia şi societatea de la noi. Pentru că s-a dezvoltat încet, ca

răspuns al maturizării şi educaţiei noastre, el ne învaţă, în mod ingenios, un mod de a funcţiona care să se potrivească cu realitatea noastră cotidiană

.Copii fiind, nu puteam să ne apărăm singure. în copilărie, nu am avut încotro decât să ne predăm în faţa condiţionării impuse, chiar dacă asta a însemnat despărţirea de propria esenţă. Creând un sine fals, egoul, de fapt, este plin de compasiune. Ca aspect necesar dezvoltării, eul fals este ceva ce adoptăm în mod instinctiv, pentru a ne asigura că nevoile ne vor fi îndeplinite. Capcana egoului constă în faptul că loviturile lui asupra esenţei noastre reale sunt atât de graduale, încât nici măcar nu suntem conştiente de felul în care ne schimbă pentru a ne integra în familia sau cultura din care facem parte. Aşa maleabile cum suntem în copilărie, capitulăm în faţa constrângerilor părinţilor, deseori fără să ne opunem. Ne contorsionăm până când ne potrivim imaginii pe care o au alţii despre noi, astfel încât imaginea *lor* despre noi devine imaginea *noastră* despre noi.

Dacă părinţii ne-au certat că suntem prea emotive, prea într-un fel sau prea altfel, multe am reacţionat imediat la nedreptăţile lor printr-o adaptare rapidă,

modificân- du-ne temperamentul astfel încât să se potrivească standardelor lor. Aşa cum i s-a întâmplat şi Tristei, egoul devine armura şi protecţia noastră, ajutându-ne să ne adaptăm la o copilărie care nu este în armonie cu ceea ce suntem.

Atât de mare este dorinţa noastră de a fi văzute şi validate de părinţii şi cultura noastră, încât cădem pradă momelii puternice şi instinctive a egoului, îngropân- du-ne, încet, încet, natura autentică. Rezultatul este o identitate falsă, pe care acum o prezentăm lumii. Credem că ea reprezintă cine suntem noi cu adevărat, dar este doar o mască pe care o purtăm, pentru a îndepărta teama că suntem nedemne şi de neiubit.

în ceaţ

ăCu mâna pe inimă pot spune că am trăit în ceaţă aproape toată viaţa. Mai existau, pe ici, pe colo, sclipiri ale sinelui meu autentic, dar părţi uriaşe din mine au stat ascunse zeci de ani. Privind în urmă la cine obişnuiam să fiu, nu pot să nu mă întreb cum de atunci când mă simţeam neacceptată sau supusă emoţional pur şi simplu mă reduceam singură la tăcere. Femeia care sunt astăzi n-ar permite niciodată aşa ceva. Dar aceeaşi femeie nu doar că permitea asta în trecut, ba chiar o considera ca fiind singura opţiune.

La asta mă refer prin „a trăi în ceaţă”. Ceaţa este atmosfera care ne înconjoară, femei şi bărbaţi deopotrivă. Ea reduce vizibilitatea şi determină negarea realităţii. Nu vedem lucrurile aşa cum sunt ele, de fapt. Această atmosferă este creată de ceea ce cunoaştem cu toţii ca fiind *patriarhatul*. Acest sistem al dominaţiei masculine aduce după sine, implicit, reducerea la tăcere şi denigrarea femeii şi copiilor. Bărbatul, care este obişnuit să fie în vârful ierarhiei, îşi exercită puterea asupra altora pentru a rămâne acolo. Această ierarhie are potenţialul de a deveni toxică, dacă nu este controlată des. Cunoscută

drept *masculinitate toxică,* devine tonul ambiental cultural, lăsând cicatrice emoţionale şi asupra femeilor, şi asupra bărbaţilor. Pur şi simplu, ne „înceţoşează" lentila conştiinţei, cauzând disfuncţii severe în viaţa noastră.

în consecinţă, femeile şi copiii trăiesc într-o stare subconştientă de precauţie atunci când sunt în preajma bărbaţilor. Creştem ştiind că bărbaţii sunt la putere. Astfel, conştientizăm faptul că există o potenţială ameninţare atunci când suntem în preajma lor. Orice femeie ştie în mod

instinctiv cum să se îndepărteze de un grup de bărbaţi care pierd vremea pe-o alee. Acest instinct nu este o simplă paranoia. Este o prudenţă interioară, ascuţită de dovezile culturale puternice ale nenumăratelor violenţe împotriva noastră. Deşi ar trebui să ne protejeze, este o povară greu de dus

.îţi poţi imagina cum conştientizarea acestui pericol potenţial ne modelează psihicul? Fie că am avut un tată care doar mai ridica vocea din când în când, fie că am

avut unul care se lăsa pradă atacurilor de furie, învăţăm instinctiv să ne apărăm atunci când suntem în preajma bărbaţilor din vieţile noastre. Treaba asta ne vlăguieşte şi, în final, determină modul în care ne dezvoltăm.

Patriarhatul le dresează pe fete să fie oi care-şi urmează turma. Noi suntem proverbiala oaie rătăcită ce-şi caută păstorul care, după câte ni s-a spus, e fie Dumnezeu, fie tatăl, fie viitorul soţ. Şi, asemenea oricărei turme, ne conformăm. Ştim că orice oaie se caracterizează prin faptul că-şi pierde identitatea unică, că reuşeşte să se confunde cu mulţimea şi să devină supusă şi pasivă. E inacceptabil şi contrar regulilor turmei să ieşi în evidenţă. Este esenţial să fim modeste şi opace, ca să ne putem integra. învăţăm de mici să dispărem, să devenim atât de invizibile, încât să ne confundăm cu ceaţa care ne înconjoară.

Văd multe femei care scuză permanent violenţele patriarhatului modern. Obiceiul nostru, *modul nostru automat implicit*, este să ne gândim că ceva s-a întâmplat din vina noastră, aşa cum un copil crede că din vina lui este neglijat sau părinţii îl abuzează. Acesta este motivul pentru care nu taxăm tratamentele toxice. Nu credem că asta este o opţiune. Aşadar, comportamentele negative sunt parte integrantă a experienţei noastre, pe măsură ce creştem şi ne vedem mamele şi surorile cum îndură, iar noi ne dezvoltăm cu credinţa că pur şi simplu aşa stau lucrurile.

Această carte ne provoacă să punem la îndoială starea de fapt a lucrurilor. Ne provoacă să trecem dincolo de „aşa stau lucrurile” şi să avem o nouă perspectivă asupra propriei persoane. începe prin trezirea noastră la realitatea personală – felul în care ne-a modelat biologia, în care ne-a format psihologia şi în care ne sperie cultura până într-acolo încât uităm cine suntem. înţelegând şi acceptând aceste trei straturi, ne permitem să ne eliberăm.

Primul pas începe prin a numi ceaţa o *ceaţă*, distingând-o, astfel, de realitate. Personal, mi-au trebuit zeci de nui să pot da un nume experienţei prin care treceam. Am Irftil atât de mult temându-mă de dezaprobarea celorlalţi, încât, pentru a menţine armonia, mi-am asumat responsabilitatea pentru tot ceea ce înduram. Dacă oricine nllcineva se comporta urât, era pentru că eu eram de vină. i Vedeam că aşa trebuie să-mi asum responsabilitatea. Prea puţin ştiam eu că, de fapt, ce făceam îl elibera pe *celălalt* • I«- responsabilitate. Asumându-mi eu vina, celălalt putea
iAmâne liniştit şi, deci, fericit alături de mine.

Mi-a luat mult să-mi dau seama de diferenţa dintre nsiimarea vinei şi asumarea responsabilităţii. în timp ce învinovăţirea mă menţinea în starea de frică, însoţită doar «Ir lăcere şi complicitate, responsabilizarea îmi permitea ■.n văd cum am participat la propria victimizare şi să iau nliliidine cu îndrăzneală şi curaj.

Frica este sentimentul principal al stării învăluite în t-fjiţfl. Şi pentru că trăim în frică, nu-i spunem toxicităţii pe nume. Frica este urmată de vină, peste care se adaugă ruşinea de a simţi astfel de frici şi de a nu lua atitudine în În Iıı lor. Am văzut cum funcţionează acest ciclu al fricii-învinovăţirii-ruşinii în propria viaţă. De fiecare dată când ii li-geam să tac pentru că îmi era frică, îmi reproşam asta /,ilr întregi după aceea. Abia când am reuşit să-mi accept Iricu am început să mă deştept.

Vezi tu, sunt două săgeţi. Una este denigrarea şi lAcrrea pe care le îndură femeile. Cealaltă este vina-rutfinra pe care le simţim pentru că am îndurat. Undeva, mlunc, ştim că ar trebui să vorbim fără frică. Dar teama noastră gravitează în jurul următoarelor chestiuni:

Ce vor spune oamenii?

Cine voi fi eu fără aprobarea din exterior?

Să-mi spun părerea mă va afecta financiar?

Copiii mei vor fi în regulă?

Voi suferi daune emoţionale sau fizice

?Nu doar că ne menţinem în teamă, ci lipsa de curaj ne provoacă greaţă. Trecând de la o frică la alta, ne menţinem vie subjugarea interioară. în final, realizăm că trebuie să-i dăm un nume şi s-o îmblânzim. Devenim pregătite să strigăm din toţi rărunchii: „Şi eu!". în loc să ne sufocăm victimizându-ne, punem capăt lucrurilor care ne-au menţinut în starea aceea de supunere.

înţeleg când femeile sunt supărate, mânioase sau frustrate. Şi-au suprimat sentimentele atât de mult timp, încât e de înţeles că vor să iasă la suprafaţă şi să simtă nevoia de a striga „Gata!". Astfel de femei sunt considerate „iraţionale", „emoţionale" şi „scăpate de sub control". Probabil sunt ostracizate. Speriate că asta ni s-ar putea întâmpla şi nouă, avem tendinţa de a evita să devenim îndrăzneţe. Dar nu ne dăm seama că devenind femei îndrăzneţe este calea salvării noastre.

Atâta vreme cât frica ne va eclipsa limbajul sufletului, vom continua să fim marionetele forţelor exterioare. Sub tutela fricii, egoul nostru se comportă ca un robot. Reacţionând robotic, devenim sclavele fricii, în multele ei forme:

Frica de respingere

Frica de eşec

Frica de ostracizare

Frica de singurătate

Frica de nevrednicie

Frica de abuz fizic sau emoţionalSuntem atât de condiţionate să ne fie frică, încât o purtăm ca pe un al doilea strat de piele. Atât de răspândită este frica în experienţele noastre de viaţă, încât deseori nu reuşim să ne dăm seama cât de supuse suntem de ea. Din cauza locului pe care-l ocupăm în patriarhat, noi, femeile, ne permitem să fim reduse la tăcere şi intimidate de frica pedepsei din partea bărbaţilor, deseori mai puternici, din vieţile noastre. Odată cu trecerea timpului, această laşitate tăcută devine starea noastră interioară implicită. De obicei,

este atât de subtilă, încât nici noi nu prea ne dăm seama de ea.

Indiferent dacă eşti sau nu într-o relaţie toxică ori dacă ai fost sau nu abuzată, ideea e că te afli la câţiva milimetri distanţă de această posibilitate. Nu te păcăli că ai fi mai deşteaptă sau mai înţeleaptă doar pentru că nu ai căzut pradă în mod direct unui aspect al patriarhatului. De fapt, e imposibil de evitat. Dacă eşti femeie în lumea de azi, ai simţit asta într-un fel sau altul. Poate că încă nu recunoşti aceste experienţe pentru ce semnifică ele de fapt, dar s-au întâmplat şi, crede-mă, au avut impact asupra ta. Nu cunosc nicio femeie care să fi scăpat de greutatea împovărătoare a patriarhatului în care trăim.

Mi-au trebuit ani întregi să accept cât de mult permisesem demnităţii şi vocii mele interioare să fie strivite de bărbaţii din jurul meu. Cel mai ruşine mi-e să recunosc că am fost atât de orbită şi de condiţionată, încât am permis să fiu redusă la tăcere în toate modurile aproape toată viaţa. Aproape că nu-mi doresc să cunoşti această parte din mine. Vreau să proiectezi o aură de perfecţiune, înţelepciune şi putere asupra mea. Dar mai ştiu şi că doar atunci când îţi voi spune adevărul gol-goluţ despre propriul proces de deşteptare vei putea să-l începi şi tu pe-al tău.

Întotdeauna e mult mai uşor să-ţi ascunzi părţile vulnerabile, acelea care nu arată chiar înţelepciune ori îndrăzneală sau care sunt cele mai „bine puse la punct". Dar acum ştiu că, doar atunci când femeile vorbesc despre procesele lor – acelea adevărate –, şi altele se pot simţi suficient de în siguranţă încât să le împărtăşească pe-ale lor. În aceste împărtăşiri se petrece ridicarea noastră colectivă.

Să suportăm disconfortul de a dezvălui părţi din noi pe care nu vrem să le recunoaştem şi pe care categoric nu vrem să le vadă ceilalţi face parte din călătoria noastră spre vindecare. Doar dacă ne analizăm noi însene şi ne conştientizăm toate părţile interioare vom cunoaşte pleni-

tudinea. Să ne integrăm noi însene înseamnă să acceptăm tot ce suntem – ce am făcut şi ce *nu* am făcut, părţile bune şi pe cele *nu atât* de bune, pe cele puternice şi pe cele *slabe*. Plenitudinea nu înseamnă perfecţiune. înseamnă acceptare – una neşlefuită şi profundă a cine suntem în orice moment.

Să-mi scriu povestea în această carte a fost un act de suportare a disconfortului. Uneori, m-am temut de dezaprobarea ta, însă am ştiut că trebuie să trec peste aceste frici. Dacă n-aş fi făcut-o, n-aş fi putut împărtăşi. Şi dacă n-aş fi putut împărtăşi, nu m-aş fi putut dezvolta. Iar dacă eu nu m-aş fi dezvoltat, nici tu n-ai putea s-o faci.

Acest disconfort este nu doar natural, ci este singura modalitate de a ne lepăda de ceea ce ne este familiar şi de a intra într-o zonă nouă. Am fost condiţionate să ne ferim de disconfort. Dar îmi doresc ca următoarele pagini să-ţi arate că doar atunci când alergăm *spre* acele locuri întunecate din noi ne putem găsi salvarea, adevărul şi libertatea.

Când îţi ajunge cuţitul la os

Ştiu că nu sunt singură în misiunea de regăsire a sinelui real. Am stat de vorbă cu mii de femei care vor să iasă din ceaţă şi să-şi trăiască deşteptate

vieţile. Suntem atât de inconştiente că trăim într-un fals sentiment de sine – suprimat şi condus de frică –, că deseori e nevoie de mai multe treziri ca să acceptăm realitatea

.îmi amintesc de clienta mea, Pam. M-a sunat după 0 zi cumplită. îşi petrecuse toată ziua având grijă de familia sa. Făcuse o mulţime de lucruri pentru fiecare: 11 trebuit să-şi ducă bătrâna mamă la doctor cu maşina, a trebuit să-i pregătească îngrijirea la domiciliu surorii 1 bolnave, fiica ei avusese nevoie de ajutor să-şi mute mobila în apartament, fiul cel mai mic avusese nevoie de ajutor la teme, soţul voia să-i dea feedback la un proiect la care lucra. Iubitoare şi blândă, Pam s-a gândit că trebuie să pună nevoile tuturor înaintea nevoilor ei. Făcuse asta loată viaţa şi jucase rolul de autosacrificare. Dar ce nu ştia l'am era preţul emoţional pe care trebuia să-l plătească. Nu reuşea să pună totul cap la cap.

Cu un an în urmă, se îngrăşase 13 kilograme. Fusese la un pas de divorţ, după ce descoperise că soţul o înşelase. îşi pierdea mereu răbdarea cu copiii. în loc să lic în legătură cu adevăratele sale sentimente, ea doar le acoperea cu rolul de care se ţinea cu dinţii, crezând că asta ii va oferi salvarea emoţională după care tânjea. Interpreta 1111 rol conform conceptelor condiţionate despre ce fel de mamă, soţie şi fiică credea că trebuia să fie pentru a fi validată. Şi asta o distrugea. Doar că nu ştia. Era complet ncoperită de ceaţă.

Când i-am sugerat, cu blândeţe, că joacă rolul salvatorului şi al celui care repară pentru a-şi îndeplini nevoile, a ripostat, indignată: „Adică vrei să spui că eu vreau să fac toate astea?" Nu-i venea să creadă că aş putea sugera aşa ceva. „De ce aş vrea asta?" a insistat ea. „De ce m-aş epuiza singură, de bunăvoie? Pur şi simplu mă dau în vânt după pedepse?"

A durat ceva până şi-a analizat tiparele, astfel încât să-şi dea seama, în sfârşit, cum jucase rolurile repara-torului, darnicului şi salvatorului, fără măcar să-şi dea seama. Pam fusese întotdeauna salvatoarea familiei ei cea care găsea soluţia, asistenta medicală, mediatorul, împăciuitorul. Acolo unde exista o nevoie, era ea care să ofere. Aşa îşi obţinuse iubirea, pe când era copil. De câte

ori ceilalţi aveau o nevoie, în loc să-i lase să şi-o satisfacă singuri, ea se grăbea să-i ajute. Când venea vorba de a iubi sau a primi iubire, aceasta era singura metodă pe care o cunoştea. Este posibil să fi fost chiar atrasă de oameni care aveau nevoie de ajutorul ei, ca să-şi poată juca în continuare rolul familiar. De-a lungul timpului, neştiind cum să aibă grijă de ea însăşi impunând graniţe sănătoase, a ajuns într-un punct critic.

Femeile sunt antrenate de cultură să primească dragoste prin sacrificiu personal. Un astfel de autosacrificiu capătă o mulţime de aparenţe. Indiferent care sunt, noi credem că prin ele vom primi iubirea pe care o căutăm cu disperare în familie. Acest comportament se răsfrânge, uşor, uşor, şi asupra prietenilor şi a altor cunoştinţe. Dacă rolurile noastre de autosacrificiu ne aduc atenţie – şi chiar nu contează dacă această atenţie este pozitivă sau negativă –, le adoptăm. Curând, nu ne mai dăm seama dacă sunt nişte roluri sau dacă sunt eul nostru real. Puţin câte puţin, asemenea lui Pam, începem să cedăm fie din cauza epuizării, fie în urma unei crize. Smalţul se crapă, iar lumina începe să pătrundă prin crăpături minuscule.

Apariţia luminii acolo unde odată era doar întuneric este traumatică. Atunci când suntem dezgolite, poate pentru prima dată, de rolurile noastre, ne simţim văduvite, pe de-o parte, dar ciudat de vii, pe de alta. Aceste sentimente sunt atât de şocante, încât instinctul este să astupăm crăpăturile înapoi cu vechile tipare şi să uităm ce am zărit. Totuşi, în timp şi după suficiente traume, crăpăturile se măresc. Egoul nu mai poate astupa găurile. Când se întâmplă asta, deseori o numim „cădere nervoasă". Dacă se întâmplă mai târziu în viaţă, o numim „criza vârstei de mijloc".

în general, doar trauma excesivă poate destabiliza egoul de pe axa sa. Asta se întâmplă când ne ajunge cuţitul la os. Ca terapeut, aceasta este experienţa pe care o aştept În clienţii mei. Ea semnifică potenţiala moarte a egoului. În li mp ce clientul o evită cu disperare, încercând din Ionic

puterile să ocolească o răfuială cu egoul, terapeutul ıı iitytcnptă cu sufletul la gură. Când cuţitul ajunge la os, ciil real este forţat să-şi dea jos masca, ceea ce deseori)<' | ><>ate face să te simţi ca o străină faţă de tine însăţi. A | ʜı i c şi sentimentul că nimic nu mai funcţionează. Toate «.i i ulcuiile pe care le foloseam până atunci pentru a fugi de mlcvrtr par, în acel moment, să eşueze.

Ziua în care maşina mea a deraiat de pe şosea a fost ţi /iun în care mi-a ajuns cuţitul la os. în acel moment, ıiıiı rejilizat că trebuie să fac imediat nişte schimbări. Nu «I linii de unde să încep sau cum. Ştiam doar că era timpul. Nullctiil meu nu mai suporta să fie erodat în continuare.

Atunci când ne ajunge cuţitul la os, denigrarea I Acul A pe care le-o permitem părinţilor şi culturii trebuie *A lic complet recunoscută şi reparată. Partea dificilă este *ft I n-ivim cu sinceritate acest aspect „permisiv” din noi. I'.ulc nproape imposibil de acceptat faptul că ne-am lăsat ■n lini incredibil de neglijate şi desconsiderate.

Şi-acum, ce? Ar trebui să ne întoarcem la cine am li crcscute să fim? Chiar ne mai putem întoarce în ceaţă m norul acela de frică, ritualuri, tradiţii şi previzibilitate Iic liiiudă rulantă?

î n cazul în care chiar ne-a ajuns cuţitul la os, alegerea i-.ii- «Icseori făcută pentru noi. Putem să ne prefacem că nu c uşıı, dar aşa este. Minţile noastre pot crea tot felul de lnnlc/.ii, ca să ne facă să credem că totul e la fel ca înainte. I >111 undeva, adânc, ştim că evităm durul adevăr.

Cuţitul pe os doare atât de tare pentru că masca cultului se sparge atunci când e sub presiune. Obiceiurile ţi slnitegiile noastre normale nu mai funcţionează: s-au Icrininnt. Acum ne simţim goale de emoţie. Iar locul ʜı i-sln este înfricoşător şi amenințător. Cine suntem noi, IftrA scuturile obişnuite ale egoului?

Dacă am realiza că fisurarea egoului şi cuţitul la os reprezintă poarta către renaşterea noastră, atunci măcar

nu ne-am mai speria aşa de tare cu gândul la ea! Dar pentru că nu avem încredere că toate astea se întâmplă spre binele nostru, opunem rezistenţă. E de înţeles.

Dacă dăm la o parte tiparele şi scenariile din copilărie şi impunerile culturale, cine mai suntem? Am stat vreodată să examinăm cine am putea fi dacă am scăpa de faţada pe care ne-am construit-o? Dacă suntem suficient de curajoase ca să aflăm răspunsul, suntem pe calea cea bună către descoperirea scopului real al vieţii noastre – acela de a fi eul nostru cel mai autentic, aici şi acum. Asta înseamnă să săpăm adânc în esenţa noastră şi să dăm deoparte tot ce nu e adevărat pentru persoana care suntem. înseamnă să ne eliberăm de părţile care nu ne mai servesc şi să renunţăm la tiparele care ne menţin blocate, înseamnă să ne privim frica în ochi şi să confruntăm ce zace în spatele ei.

Pentru Pam, a însemnat să renunţe la nevoia de a fi validată ca salvator şi reparator. Pe măsură ce îşi valida singură eul interior, i-a eliberat pe ceilalţi de povara de a-i repara egoul. Pe măsură ce a ajuns să se iubească, a început să refuze mai des. La început, apropiaţii au opus rezistenţă acestui nou mod de-a fi şi chiar s-au simţit trădaţi, ceea ce este o reacţie normală. Dar când au realizat că n-au niciun cuvânt de spus, au început să se conformeze.

Pam a lăsat lumina să intre. în sfârşit, a simţit gustul eliberării de scenariul care-i spunea că ar trebui să se sacrifice pe sine pentru a primi validarea celorlalţi. A reuşit să răspundă la întrebarea pe care ne-o punem toate la începutul drumului trezirii spirituale: „Sunt gata să fiu eu însămi şi să-mi ofer singură, de-acum încolo, validarea pe care o caut cu disperare la ceilalţi?"De la frică la iubire

Cum am învăţat să tăcem în faţa fricii? E ca şi când nm şti, instinctiv, din copilărie, că e mai înţelept să taci < 1«•« iii sft protestezi. De fiecare dată când am fost pipăită în iiulobuz, fluierată pe stradă, agresată în magazin sau iiliii/iilfl de vreun bărbat sau altul, am învăţat să-mi înghit ■ Inimi lut ea. întotdeauna mi-a fost teamă de pedeapsă, ilnrrt Inc prea mult zgomot. Eram mult mai ataşată de i iun mu vedeau ceilalţi decât de eul meu autentic. Fiecare Ir….ic cure a fost abuzată îmi va da dreptate. Tăcem pentru
i'A …..teamă că, dacă deschidem gura, vom fi întâmpinate ilr iliv, ıı probarea celorlalţi şi vom înrăutăţi situaţia.

Opresiunea şi subjugarea culturală sunt stăpânele psihicului nostru, iar frica este programa pe care o pun «IIni- în aplicare. Primim note în funcţie de cât de tăcute şi mi|nis(> suntem. Cu cât suntem mai tăcute, cu atât primim ıiiitn mai mare. Acestea sunt moştenirile unei culturi | >nlii.'irluile care distruge pe toată lumea, inclusiv pe liiti I m(i. Aceasta este natura unui sistem toxic. Nu scuteşte 1« nimeni.

Atunci când ne cufundăm în frică şi în odrasla sa, Irtii'irn, ne îndepărtăm de iubirea de sine. Unul dintre «.i iniu lc distinctive ale iubirii de sine este onorarea şi t Hpi mwirea liberă a lumii noastre interioare, fără vinovăţie un ruşine. Suprimarea permanentă a vocii interioare nuli ulice determină deconectarea interioară chiuuitoare vi

Mcsoândă. îndepărtând şi ignorând experienţe- i>ii« ulice, promovăm iluzia că ele nici măcar nu s-au nit mi plat. Această disociere ne oferă un confort trecător, . I în li mp, ne face să pierdem contactul cu experienţele • Im luvaiv moment prezent. Cu cât e mai mare disocierea, MI ¡ii.il mai mare sunt şi lipsa de conectare şi armonia inlu'ioară. Curând, ceea ce spunem, gândim şi facem nu mai are legătură cu cine suntem, aşa că ne simţim anxioase şi îndurerate.

Când ne predăm manipulării culturale, când jucăm la sigur", patriarhatul rămâne la putere. Antidotul opresiunii culturale este răzvrătirea îndrăzneaţă împotriva tăcerii. Nu există demnitate în suprimarea şi negarea propriei voci interioare. Aşa ceva nu face bine nimănui. Doar încurajează şi susţine dominanţa patriarhatului.

în majoritatea relaţiilor intime pe care le-am avut ca adult cu bărbaţii, trăiam în frică. îndrăzneaţă şi curajoasă în ceea ce priveşte cariera, eram exact opusul în interacţiunile personale. Eram lipsită de autenticitate şi îmi permiteam să mă estompez în neant. Mi-au trebuit ani întregi să mă trezesc complet. Denigrare după denigrare, suprimare după suprimare, fiecare moment de negare a adevărului interior crea uşor, uşor, presiune. Mă prefăceam că nu e nimic în neregulă, până când, într-o zi, n-am mai putut face asta. Apoi, totul a luat-o razna.

Pot scrie o carte despre deşteptarea radicală pentru că eu însămi am călcat pe cărbuni încinşi pentru a ajunge aici. Am trăit atât de mulţi ani în minciună faţă de propria persoană, încât am înţeles de ce anume ai nevoie ca să poţi ieşi din ceaţă. Scopul meu nu este să mă concentrez pe durere, ci să le arăt femeilor că e posibil să transformăm durerea în putere.

Nu vrem să vedem că îngroparea adevărului interior este un act de război împotriva propriei persoane, dar chiar asta este. Până nu acceptăm asta, vom continua s-o facem. Atunci când permitem toxicităţii să existe de dragul liniştii, promovăm de fapt războiul. Nu există pace

adevărată acolo unde nu există autenticitate. Pacea se naşte doar din acceptarea sinceră a sinelui şi a experienţelor proprii de viaţă.

Iubirea de sine înfloreşte atunci când ne asumăm experienţele prin vorbe şi acţiuni. De fiecare dată când ne respectăm sentimentele şi procesul interior, facem ■ lirliiinţii de iubire propriei persoane. Atunci când ne irvnlirtm împotriva embargoului pe care cultura l-a impus vtM'll **Ministre** interioare, ne oferim nouă şi celorlalţi spaţiul lii nu r NU fim auziţi şi văzuţi.

Imaginează-ţi dacă toate femeile de pretutindeni ni im cpc să-şi exprime adevărul autentic despre cum se uluit Nft Iie ele cu adevărat, inclusiv cu fricile şi eşecurile lui Îţi poţi imagina câtă eliberare am simţi? N-ar mai IirfIhiI HA trecem prin viaţă simţindu-ne izolate şi sufocate, |în<lIn/And că avem vieţi perfecte. Ne-am elibera şi pe noi Iii……. şi pe ceilalţi.

Alunei când o femeie îşi spune adevărul îndrăzneţ iltwiprc ce a trebuit să îndure, se retrage din frica în care s-a împotmolit şi ajunge să trăiască o emoţie nouă – iubirea. I n declară: „Mă iubesc pe mine însămi. Vocea e demnă „fi ml lic auzită. Sunt mai mult decât suma experienţelor mnlc l iccute. Am încredere în vocea mea interioară."

În această carte, le provoc pe femei să treacă de la lilcA la iubire. Atunci când ne spunem poveştile şi ne nlmţlin văzute, ne integrăm în noi însene. Curând, apar În Interiorul nostru coerenţa şi plenitudinea crescânde, «înpoate că n-au fost dintotdeauna acolo. Atunci când n lemeie îşi manifestă curajul de-a vorbi în numele ei, la ful « a (luxul mării, eliberează calea pentru ca alte femei să ***/A***' ciniincipeze şi să-şi asume puterea. Atunci când femeia lui cpe să trăiască autentic, şi alţii sunt încurajaţi să facă la M Al enţia se mută de la frica faţă de propria stare de bine În iubirea pentru toată lumea. înţelege că, punând capăt pio| >i iilor frici, se iubeşte pe sine, le iubeşte pe surorile şi |ic Inccle ei.în timp ce ajungem să observăm care este modul pilii cure participăm la propria opresiune, putem începe «ii

l.icem paşi mici către exprimarea de sine. Poate că va necesita timp, pentru că nu suntem obişnuite să ne auzim i' * pr i i nându-ne adevărul. Poate putem începe cu o prietenă npi i ipiată sau cu o figură maternă. Sau putem face terapie, pentru a lucra cu un străin oarecare. Dar când facem asta, ne manifestăm conştient ca persoana care suntem, în loc să rămânem în poziţia de victime inconştiente şi pasive.

Conştientizarea felului în care cultura ne-a suprimat şi ne-a redus la tăcere ne permite să ne înţelegem mai bine psihicul. Această conştientizare nu este una pasivă, ci necesită o examinare atentă a dinamicilor noastre interioare şi a felului în care au fost ele determinate de condiţionările impuse. Prin acest proces activ al demolării şi discernământului, conştientizarea se transformă în deşteptare.

Poate că în timp ce citeşti aceste cuvinte te vei simţi intimidată sau copleşită. Poate că te vei simţi nepotrivită, într-un fel sau altul. Dacă se întâmplă asta, eu sunt aici să-ţi domolesc emoţiile prin a-ţi spune că nu există un mod perfect prin care să te trezeşti. Şi nici nu este despre a ajunge la destinaţie. Pur şi simplu, este vorba despre dezvăluirea persoanei care eşti – o dezvăluire care se va întâmpla natural, pe măsură ce le permiţi acestor cuvinte să-ţi pătrundă în minte. Aceasta este calea conştiinţei. Este asemenea unui bec care se aprinde într-o cameră întunecată. Aceste cuvinte sunt becurile tale. Pe măsură ce se aprind, vei începe să vezi ce anume a stat, până atunci, ascuns în umbră. Şi atunci când se aprind toate, nu vei mai putea să nu vezi. Este un rezultat natural al noii tale conştiinţe.

Eşti aici. înseamnă enorm. Hai să respirăm adânc şi să

trecem, împreună, la
următorul capitol

.Ideea de *Femeia Aia*

Nu *poţi fi doar bună, ci minunată,* Nu *doar minunată, ci extraordinară, Nu doar extraordinară, ci excelentă,* Nu *doar excelentă,* ci *perfectă,* Nu *doar perfectă, ci* tn războiîmpotriva sinelui.

„De fiecare dată când intru într-o relaţie, mă pierd pe mine însămi", îmi spun deseori femeile. Nu mă surprinde când o femeie îmi spune că este într-o relaţie ntre-i distruge şi ultima fărâmă a ceea ce a fost odată. Nu mă surprinde deoarece, în timpul procesului de muncă interioară pe care-l parcurgem împreună, ştiu că vor ajunge să-şi dea seama că relaţia lor nu este punctul unde autenticitatea lor începe să se distrugă. Relaţia este doar dovada colapsului final al unei lumi interioare deja ■.fărâmate.

Nimeni nu se pierde pe sine altcuiva. Ci vine *deja pierdut* lângă altcineva.

Rătăcirea de sine a început cu decenii înainte Nli devenim adulte şi să avem relaţii. Tendinţa de a ne îndepărta de eul nostru real a fost întipărită în noi cu liecare bătaie a inimii mamei, pe când ne aflam în burta ei. Felul în care suntem astăzi a trecut prin bariei generaţiilor, doar că nu realizăm asta până ce o relaţ nu ne oglindeşte rătăcirea. Dacă suntem suficient c norocoase, observăm tiparul şi ne trezim.

Cu toate că nu este ceva de care să fim conştienl în mod normal, majoritatea femeilor sunt antrenat încă de la o vârstă fragedă, să tânjească după ceea ce e numesc tripla amenin̦are: nevoia de *aprobare, validai* şi *laudă.* Această triplă amenin̦are este o modalitate de trece cu vederea vidul care se odihneşte în noi, acolo unc esenţa noastră trebuia să înflorească. în lipsa conştient zării a cine suntem cu adevărat, tripla amenin̦are devir surogatul nostru inconştient – un fel de afrodiziac.

Atunci când vorbesc despre *esenţa* noastră, rr refer la identitatea ancorată în inima sinelui. Viziunt asupra

noastră este neîndurătoare cu orice scop di afară. Atunci
când avem la dispoziţie spaţiul penti a explora şi a umbla
nestingherite, „plantându-ne" i propria noastră esenţă,
descoperim cât de incredibil c puternice suntem. Problema
este că alţii au jucat roii principal în psihicul nostru mai
mult decât noi însen Asta stă la baza maladiei noastre. E
şocantă măsura i care suntem modelate şi menţinute de
alţii.

Deşi am lucrat cu sute de femei atât acasă, în Indi cât şi aici, în Occident, nu cred că am întâlnit vreuna cai să nu fi fost educată să relaţioneze cu ceilalţi în ace mod maleabil, dacă nu chiar servil. Nu vorbesc despi bătăi şi abuzuri. Mă refer la confuzia intensă şi radica referitoare la cine suntem noi cu adevărat. Vorbe; despre tendinţa comună de a ne spulbera identitatea c dragul cerinţelor celorlalţi şi ale culturii. Indiferent de (mască poartă, fiecare femeie se luptă cu pierderea sineli său esenţial în mâinile celorlalţi. Cine suntem atun când ne dezbrăcăm de condiţionările culturale, când r eliberăm de identificarea cu rolul de fiică, soră, soţie sa mamă a cuiva?Este extrem de important să ne înţelegem tiparul de Icincie. Indiferent unde ne aflăm pe glob sau ce venituri
ii vcm sau dacă am crescut la o fermă din Pakistan sau din ■ »liio, am fost modelate, în măsuri diferite, după acest llpur. Una poate că a primit aceste elemente fundamen- i.ilc l.i cina comună cu oaie *biryani*, alta la un prânz de dupA slujbă, cu friptură şi cartofi. însă oricum ar fi fost Inmsmise mai departe, indiferent de limbă, realitatea i itf că noi, femeile, suntem condiţionate să avem reţineri ■ii '-A ne dăruim pentru a ne asigura că nevoile celorlalţi, ui special ale bărbaţilor, sunt împlinite înaintea alor Ministre. în consecinţă, deseori suferim de oboseală şi *burnout*. Ne trezim că suntem iritabile şi morocănoase, lArA să ştim şi de ce.

Cea mai profundă iubire de sine reiese, până la urmă, din înţelegerea felului în care au apărut uitarea şi 11 Ispicţul de sine. Pentru a face asta, trebuie să pătrundem iiilânc în noi însene şi să înţelegem mai întâi severitatea ilrspArţirii de fiinţa noastră interioară. Doar atunci va începe transformarea.

Parte din procesul de trezire presupune să stăm în În ţii unei oglinzi metaforice şi să vedem fiecare credinţă Inkfi pe care am adoptat-o şi fiecare tipar disfuncţional iii cure ne încadrăm de bunăvoie. Până când nu vom face IM cnstă evaluare dureroasă şi detaliată a mecanismelor

imustre interne, nu vom observa tiparele şi nu vom reuşi «A nc eliberăm de ele.

Adevărul este că nimănui nu-i face plăcere să considere despre sine că a fost modelat de cultură şi cu nlnt mai puţin nu ne face plăcere să auzim că mai tot ce HUI ştiut despre rolul de femeie sunt minciuni. E nevoie ilc o privire mai profundă spre interior, unde va trebui să ilnin la o parte strat după strat de condiţionări, pentru a descoperi în ce măsură am fost fraierite. Din moment ce iiini tot ce ştiam sunt minciuni, procesul e înfricoşător. (c «devăr şocant!

înţeleg reacţiile tale. Chiar le înţeleg. Şi pentn mine a fost extrem de dificil să mă trezesc în faţa acesto adevăruri. M-am simţit trădată de părinţi şi de cultură Am fost furioasă şi frustrată. Am vrut să mă ascund şi s; mă retrag din lume. Astfel de sentimente sunt naturale Părăsirea matricei nu este niciodată o cale confortabi lă. Este presărată cu emoţii derutante. Totuşi, dacă poţ accepta disconfortul din interior, în loc să te opui, ve putea începe să observi importanţa unei astfel de evaluăi interioare detaliate.

Cu cât ne uităm mai mult dincolo de iţele noastn psihologice pentru a înţelege ce zace acolo, cu atât ma mic este riscul să ne încurcăm în ele în viitor. Dar dac nici măcar nu suntem conştiente de cum ne-am încurca în ele până acum, cum vom putea să nu ne mai prinden în ele la nesfârşit?

Oricât de dificilă ar fi această muncă interioară ea îţi mai promite şi un dar minunat – cel al autentici tăţii. Cele mai multe dintre noi nu-şi dau seama de câ de puternică poate fi forţa autenticităţii. în propria mei viaţă, am început să mă apropii de eliberarea interioari abia după ce am depus munca asiduă, dar glorioasă, de ; scăpa de straturile mele neautentice. Spre asta te condu şi pe tine aceste cuvinte. Ştiu că pot durea câteodată ş că pot crea disconfort. Dar sunt aici, lângă tine, să t încurajez. Să continuăm.

Dr. Shefali

Este „cuminte” bun şi pentru tine?

Deşi se manifestă în diverse moduri, majoritate) femeilor se supun singure ca rezultat al presiunii interioari comune, care se poate vedea în întrebarea *Sunt suficien de bună?*Cine de pe planeta asta ar putea să îndeplinească l (iate standardele impuse de cultură? Ai dreptate – nimeni. I >u r nu asta ni se spune. Ni se dă impresia falsă că putem, i-umva – doar dac-am fi destul de *într-un fel* sau *în altul –,* srt devenim, în mod miraculos, atât de bune. Desigur, asta este o capcană care conduce la un sentiment chinuitor şi permanent de nevrednicie.

Să ne preţuim, să ne iubim şi să ne respectăm pe noi însene doar dacă suntem în felul *x, y, z* este doar Ni-enariul subconştient cu care suntem împovărate de atât ile mult timp. Ne considerăm demne doar dacă îndeplinim ıı 11 urnite criterii. Trebuie să devenim cineva sau ceva şi doar atunci suntem acceptate.

Atât de generalizate sunt lipsa de autenticitate şi lipsa sinelui, că uneori suntem de părere că reprezintă un nspect al ADN-ului emoţional al femeii. Pare că suntem condiţionate să ne rătăcim, antrenate să ne uităm eul real, manipulate să renunţăm la cine suntem noi cu adevărat. Ne pierdem pe noi însene încă dinainte de a ne naşte, prin .strămoşii noştri, generaţie după generaţie.

Poate că nu te identifici ca fiind pierdută, din moment ce rătăcirea se deghizează în moduri inteligente. Apare în următoarele situaţii:

Frica de a-ţi exprima părerile Inabilitatea de a crea graniţe

sănătoase Apatie şi retragere

Ieşiri provocate de iritabilitate şi nerăbdare

Lipsa dorinţei sexuale

Renunţarea la propriile scopuri

Lipsa îngrijirii de sine

Ocupaţie fără niciun scop

Copleşire şi sentimentul de a fi sfâşiată

Confuzie şi ambivalenţă

Tărăgănare şi autosabotare

Neîncredere în sine

îngrijorare şi anxietate permanente

Dependenţă de mâncare sau de substanţe

Practic, pentru a obţine cele trei droguri valoroase care sunt *aprobarea, validarea* şi *lauda,* femeile îşi schimbă forma şi se transformă în oricine vor cei din jurul lor să fie. în fond, suntem doar persoanele inconştiente de sine care am fost condiţionate să fim. Acest lucru se aplică în special în cazul acelora care au crescut crezând despre ele însele că sunt „fetele cuminţi". „Fata cuminte" încearcă cu disperare să fie validată, caută sentimentul de apartenenţă şi de aprobare din partea celorlalţi. De mică, învaţă că bunătatea ei vine din două surse principale: *conformarea* şi *deservirea celorlalţi.* Cele care au fost crescute pe post de copii-trofeu pot adăuga încă un motiv pe listă: *excelenţa.* Acest fel de a fi formează un şablon emoţional – un mod obişnuit de a răspunde la lumea exterioară. Apoi, femeile confundă acest mod programat de a fi cu eul lor real.

Există o diferenţă majoră între a fi autentică şi a fi cuminte. Ajungem atât de prinse în mesajele care ne transmit să fim cuminţi, încât renunţăm complet la autenticitate şi la alinierea cu eul nostru fundamental. Abia când vedem felul în care ataşamentul faţă de cuminţenie ne desparte de interior începe să se schimbe situaţia.
Dar nu e bine ***să fii*** „cuminte"?

Măcar de-ar fi fost aşa de simplu! Problema este că această cuminţenie este doar o acoperire benignă a ceva mult mai sinistru şi, în final, imposibil de obţinut. De fapt, ea împlineşte aşteptările conform cărora trebuie să ne comportăm într-un anumit fel, indiferent dacă acel comportament se potriveşte cu cine suntem noi sau nu. Comportamentul se consideră „cuminte" doar atunci când se conformează unor standarde exterioare, fie ale unei alte persoane, fie ale societăţii în ansamblul ei.

în felul lor, şi băieţii au propriile standarde de conformitate. Cu toţii avem. Cultura îşi forţează copiii să se conformeze şi, prin urmare, îi creşte să fie lipsiţi de autenticitate. Doar că fetelor le este exagerat de greu, pentru că noi suntem învăţate să fim validate doar pentru că suntem cuminţi, pentru a perpetua puterea patriarhatului. „Bun", „cuminte" pentru femei înseamnă serviabil, mai-puţin-decât, nu egal. Băieţii? Ei pot fi cuminţi sau obraznici, buni sau răi. De fapt, uneori, cu cât mai „obraznici" sunt, cu atât mai multă validare primesc. Ba chiar pot deveni şi preşedinţii Statelor Unite.

Pentru a analiza această problemă, trebuie mai întâi să renunţăm la ideea că există un standard de cuminţenie, eliminându-l complet. Fără un astfel de standard, totul se schimbă odată ce recunoaştem că el este toxic. Noţiunea că suntem suficient de buni sau bune doar dacă îndeplinim criteriile *x, y* sau *z* este disfuncţio- nală şi ar trebui abandonată. Atunci când credem astfel de minciuni, încercăm să ne potrivim standardelor, pentru a ne simţi valoroşi. Ne cântărim permanent pe un cântar cu numere şi comparaţii false.

Construindu-şi stima de sine în funcţie de modul în care e văzută în relaţii, femeia cuminte crede că, dacă nu pune vieţile altora înaintea ei, atunci nu este suficient de grijulie şi iubitoare. Dacă nu le face pe plac celorlalţi, este considerată egoistă şi rea. Dacă se întâmplă să fie autoritară sau pretenţioasă, este catalogată drept „scorpie"[1].Desigur, nu toată lumea urmează orbeşte cutumele societăţii. Mulţi renunţă prin adolescenţă, fie retrăgân- du-se într-o lipsă apatică de performanţă, fie devenind rebeli. Îţi aminteşti ce făceai când erai tânără? Te supuneai orbeşte şi te transformai în simbolul „fetei cuminţi"? Sau te-ai trezit într-o perioadă de nelinişte şi apatie? Sau poate că ai devenit o rebelă în toată regula?

Indiferent de cum s-a manifestat în adolescenţă şi mai târziu, este important să ne dăm seama că există un arhetip pe care am fost condiţionate să-l urmăm. E mai important să ne dăm seama cu ce luptăm sau de ce anume fugim, decât să alegem să ne răzvrătim împotriva sa ori să i ne supunem.

Indiferent în ce mod unic te-ai manifestat ca adolescentă sau adult, poţi să fii sigură că îndoctrinarea iniţială din copilărie a rezultat în nevoia triplă pentru *aprobare, validare* şi *laudă*. Aşa creşte fata cuminte, uitând că există ca individ cu drepturi depline. Este antrenată să existe *doar în context*.

Blocată în resentimente

Dacă suntem femei, împărtăşim o istorie comună. Nu contează că eu sunt creolă şi tu eşti albă sau că eu sunt mai plinuţă şi tu eşti toată numai muşchi. Dacă suntem femei, împărtăşim un nucleu comun. Din cauza acestui fapt, într-o manieră sau alta, fiecare dintre noi a fost afectată de patriarhat. Acesta este doar produsul secundar al faptului de a fi femeie în epoca modernă.

---

1 *Bitch*, în engleză (n. tr.).

Din moment ce propria mea poveste ilustrează felul în care funcţionează spălarea pe creier, îngropându-mi, subtil şi foarte adânc, esenţa, permite-mi să-ţi împărtăşesc câteva aspecte-cheie ale societăţii în care am crescut.Indiferent de mediul tău de proveniență, vei vedea rapid cât de multe avem în comun.

în acest moment, în timp ce scriu aceste rânduri, peste tot la televizor apare mişcarea „Black Lives Matter" Mu am crescut într-o cultură în care pielea albă era idolatrizată în mod deschis şi cu neruşinare. Cea mai cunoscută cremă de faţă se numea *Albă şi Minunată*[2]. Se vinde foarte bine chiar şi-acum, când citeşti rândurile «stea. Fetele indiene cu pielea măslinie au fost învăţate în că de mici că pielea lor nu se încadrează în standardele ideale. Şi nici textura părului, mărimea şoldurilor sau lungimea picioarelor. Tot ce sunt ele pur şi simplu nu este suficient. Aşadar, apar decolorările faciale, dietele bazate pe lichide şi îndreptarea părului.

Mi s-a oferit prea multă atenţie din cauza pielii mele şi a ochilor mai deschişi la culoare, într-o ţară care idealizează astfel de trăsături. Cu toate că aveam o piele mai deschisă la culoare decât a cunoştinţelor mele, tot nu m.1 simţeam suficient de albă şi, prin urmare, am crescut cu o doză generoasă de dispreţ faţă de sine, comparân- du-mă întotdeauna cu standardele albe ale frumuseţii, pe »•iire le vedeam afişate pe toate coperţile revistelor şi pe ecranele televizoarelor.

Copil fiind, validarea exterioară pe care o primeam pentru felul în care arătam mă deruta. Primeam atenţie extremă, în special din partea bărbaţilor mai în vârstă, în acelaşi timp în care trebuia să îndur dispreţul şi batjocura, în special din partea femeilor mai în vârstă, iar toate astea înainte să împlinesc vârsta de zece ani. îmi amintesc că mă gândeam: „Cum mă pot urâţi sau degrada suficient cât să

2' l-'uir And Lovely, în original (n. tr.).

nu se mai supere nimeni pe mine pentru atenţia pe care o primesc?”Prietena mea cea mai bună din vremea aceea mi-a povestit, la un moment dat, ce a însemnat pentru ea să fie lângă mine în toţi acei ani. „Să merg cu tine pe stradă era cea mai urâtă experienţă”, mi-a mărturisit ea. „Primeai toată atenţia. Oamenii te opreau să-ţi laude ochii sau să te ciupească de obraji, pe când mie nu-mi arunca nimeni nici măcar o privire. Ca şi când eram invizibilă.” Îmi amintesc că m-am simţit jalnic când mi-a spus toate astea. Am simţit nevoia să-mi cer scuze, să mă reduc la ceva mai mic în ochii ei, ca să se simtă mai bine.

Cum trebuie să se fi simţit prietena mea ştiind că nu ea era cea drăguţă, doar din cauză că avea ochii negri şi pielea măslinie? Cât de stricată este o cultură în care tinerele cresc simţindu-se inferioare altora, doar pentru că nu se potrivesc unui standard idealizat al frumuseţii?

Ideea este că multe fete s-au molipsit cu acest standard „albit” al frumuseţii. Motivul este că suntem permanent judecate – fie lăudate, fie denigrate – în funcţie de felul în care arătăm, ceea ce nu putem deloc controla. De fiecare dată când valoarea noastră este legată de ceva din afară, practic am încurcat-o. Ne simţim bine atunci când suntem validate, şi mizerabil atunci când nu se întâmplă asta.

Nu ne putem abţine să nu detestăm femeile care au ce credem că avem noi nevoie pentru a ne simţi valoroase. Acest

resentiment din partea femeilor din viaţa mea nu e nou pentru mine. Urechile mele de copil au auzit nenumărate comentarii răutăcioase din partea altor femei, legate de felul în care arătam. Una dintre vecinele mele, pe care o strigam, plină de căldură, „mătuşica”, mă avertiza deseori: „Să nu crezi că frumuseţea ta o să

reziste. Doar că acum eşti tânără.” Poate că voia să sune altfel, plină de compasiune, dar eu auzeam doar batjocura şi dezgustul, însă ce nu-şi dădea ea seama era că eu începusem să dispreţuiesc felul în care arătam şi că-mi doream să arăt, pur şi simplu, ca toţi ceilalţi

.Până am împlinit unsprezece ani, am descoperit o modalitate de a rezolva problema. M-am îngrăşat. Oricât de ironic ar părea, aceasta este o abordare des întâlnită ıı femeilor care încearcă să se facă mici în ochii celorlalţi | iimă aproape de invizibilitate. Aceasta a fost strategia mea şi a şi funcţionat. în sfârşit, eram lăsată în pace. Cu iunie că mai atrăgeam privirile bărbaţilor, măcar nu mai enim dispreţuită de femei. înainte de toate, îmi doream ■ a

oamenii să nu mai fie răutăcioşi cu mine. îmi doream ■ui mă placă.

Până la vârsta de treisprezece ani, eram complet îndoctrinată cu teoria rușinii şi a subordonării. Am învăţat de la femeile din jurul meu că nu trebuie niciodată să ies în i-videnţă sau să ocup prea mult spaţiu. Treaba amuzantă este că nu am învăţat asta de la bărbaţi, ci mai degrabă de În femei. Desconsiderarea lor a fost cea care m-a învăţat că e mult mai avantajos să fiu pe post de decoraţiune decât să ies în evidenţă. Era mai bine să urmez drumul deja pavat – I ion le să termin facultatea şi să lucrez vreo câţiva ani, dar, categoric şi rapid, să mă căsătoresc, să mă aşez la casa mea şi să fac vreo câţiva copii.

Drumul se termina acolo, ca şi când calitatea de s<*)lie* şi cea de mamă a unei femei erau destinaţia supremă. M ii speria să o iau pe un drum diferit. De ce s-ar sinucide social o femeie? Era mult mai simplu să înghit găluşca i ilerită la fiecare petrecere pentru gravide şi să urmez calea *I'vmeii Âleia.*

E important să ne observăm scenariul interior din iiirul acestor standarde şi să examinăm consecinţele toxice I ie care le generează. Doar atunci când vom

observa daunele emoţionale răspândite de o cultură menită să suprime modurile naturale de viaţă începem să ne dezvăluim eul autentic. Primul pas pe acest drum implică conştientizarea multelor moduri prin care cultura ne-a blocat într-o somnolenţă perpetuă

.Cum devii *Femeia Aia*

Dacă vei sta să te gândeşti la asta, vei realiza cât di multe angoase au femeile, indiferent de contextul lor socia sau cultural. Miile de lucruri pe care ni le facem la păr, ci să-i oferim strălucire şi volum, lucrurile pe care le facen să ne modelăm şi colorăm unghiile cu nuanţe şi sclipici sumele uriaşe de bani pe care le cheltuim pe farduri ş numărul de tutoriale pe YouTube pe care le urmărim, c; să învăţăm trucuri pentru modificarea formei feţei – toati acestea denotă uriaşa noastră deconectare interioară.

Ne acoperim golul interior în multe feluri: diet< peste diete, sutiene cu push-up, tratamente cu Botox, gem false. Plus lenjeria intimă modelatoare pe care-o îmbrăcăn pentru a crea un corp pe care, de fapt, nu-l avem în mo< natural, chiloţii tanga pe care îi purtăm ca să accentuăn forma feselor, hainele după care alergăm mereu sai pantofii extrem de inconfortabili pe care îi încălţăm Toate astea puse cap la cap, cantitatea de energie pe cari o depunem „reparându-ne", tematoare, aspectul exterio este uimitoare. Desigur, multe dintre noi se împotrivea acestor norme şi fac tot ce pot pentru a zădărnic „standardul". Când facem asta, deseori renunţăm la to fără discriminare, ignorând complet grija de sine.

Golul interior pe care-l simte o femeie, indiferen de contextul în care se află, reiese din faptul că esenţ; ei a fost subminată încă de la început. într-un fel sai altul, spiritul ei a fost zdrobit. Am fost spălate pe creie crezând că existenţa noastră poate fi împlinită doar dac; ne încadrăm în nişte standarde imposibile ale bunătăţi şi frumuseţii, care, pentru multe dintre noi, se întâmpl; să fie însăşi perfecţiunea. Desigur, aceasta este relativă Practic, înseamnă să simţi *presiunea de a fi mai mult dii ceea ce nu eşti.*

Slandardul cuminţeniei se manifestă în multe alte Nii ll În ri în afară de aspectul fizic. Există moduri prin care iir pulem opri vocea interioară şi tăcea în timpul unui i

nnilici. Ne sperie independenţa în gândire şi în stil, aşa i ii ne prostim singure. Mai există şi moduri prin care nu 11111 * • 111 spune „nu" pentru că ne e frică de pedeapsă. Toate un".li-a ne subminează tezaurul puterii interioare, pe
i ui c I posedăm, dar pe care nu-l accesăm niciodată.

Aceste modalităţi de-a exista nu sunt predate în IIHHÎ explicit, şi nici nu trebuie să fie. După cum am spus il imii devreme, ele coboară asupra noastră, din eter, hiiiiMiiise prin cordonul ombilical, de la mamă la fiică. AliNiirhiin atitudinile pe care le observăm în jurul nostru | MIN I tsmoză. Din cauză că această generalizare traversează Innlr culturile, noi credem că este modul natural de-a fi al mici femei – modul *FemeiiÂleia*.

Ce intenţionez să-ţi demonstrez este că toate Mulen, *toate*, sunt nenaturale şi pur culturale. Vreau să-ţi ili-Mumstrez cum suntem manipulate în mod grosolan de ii nillură inconştientă să facem mare parte din ceea ce liireni. Apoi, vreau să-ţi demonstrez că nu trebuie *deloc* să ne Mipunem ei.

Ştiu la ce te gândeşti: „Mişto maxime, dar nu prea mul reale!" Propria mea dependenţă faţă de etichetarea *I'vnwia Aia* m-a înrobit în primii patruzeci şi doi de ani ilin viaţă. Mi-a blocat gâtul atât de tare, încât singurul itincl pe care-l scoteam era o şoaptă falsă. îmi strângea iiM ilrlr în corsetul său strâmt. S-a ridicat sub tălpile **inele** fragile sub forma tocurilor cui. Mi-a transformat În niiil iile îndrăzneţe în îndoieli scâncite şi adevărurile în minciuni sfruntate. Mi-a acoperit pielea de pe faţă şi mi-a uil«>ruit o cu măşti. Mi-a perforat liniştea cu o anxietate |H i ui,-mentă, pe măsură ce-am încercat să mă compar cu ilfr Temei.Indiferent de cât de departe locuim de casă, cine ■ l.'v cuini, cât de multe lucruri realizăm, cât de slabe reuşim să fim sau de câte ori câştigăm concursuri organizate pentru părinţi, suntem asediate de stereotipuri întărite de femeile printre care am crescut. Aceste arhetipuri timpurii sunt fundaţia psihicului nostru.

De aceea, primii ani de viaţă sunt cruciali. Ce acumulăm în copilărie ne formează culoarea celulelor şi văscozitatea sângelui. Urechile noastre tinere şi minţile sensibile ascultă cu atenţie cum mamele îşi revendică autoritatea sau nu reuşesc s-o aibă, iar taţii noştri îşi folosesc puterea sau abuzează de ea. Arhetipurile timpurii cu care ne înconjurăm devin ale noastre. Ele devin fundaţia pe care noi stăm.

Singura modalitate de-a depăşi aceste arhetipuri este să le distrugem. Şi singurul mod prin care le putem distruge este să eviscerăm fiecare identitate falsă pe care au creat-o în noi. Cine ştim că suntem trebuie să moară pentru ca esenţa noastră, eul nostru real, să poată reveni la viaţă, iar noi să putem începe să trăim autentic.

După cum ştim, nu e lucru uşor să transformăm vechea paradigmă a *Femeii Âleia* într-una complet remodelată de la interior. E nevoie de îndrăzneală. Suntem creaturi ale homeostazei care, în general, preferă să se complacă, în loc să plece în aventură, şi să fie constante, în loc să creeze haos. Doar când ni se insuflă un spirit sălbatic şi suntem gata să ne tulburăm vieţile reuşim să transformăm ceea ce e învechit în ceva profund diferit.

Vorbesc despre adevărata renaştere spirituală, genul care necesită curaj interior intens şi care este opera luptătorilor spirituali. Genul de transformare la care mă refer necesită *trezire radicală*.

îndrăznim să ne asumăm rolul?

I)ucd *teaca n-ar fi ocupată de sabie, ar rămâne liberă. Dacă tolba n-ar ascunde săgeţile, ar fi goală.* I)ni ii cochilia *n-ar îmbrăţişa* scoica, ar *rămâne găunoasă. Una are nevoie de alta, pentru valoare şi scop, Niciuna nu este* completă *fără cealaltă.*

Chiar dacă femeile par sortite să fie roabele

cerinţelor culturale, puterea de a ne rescrie destinele t*wlf în noi. Aici joacă un rol trezirea noastră radicală. Cu nil ne recunoaştem mai mult din emoţiile dureroase din Iririit, somnolenţa spirituală şi dependenţele psihologice, cu ntât mai pregătite suntem să le depăşim. Doar dacă ne 111 I n i ntăm demonii putem să-i învingem. Doar când îi

vom cxiunina, unul câte unul, doar atunci ne putem lua înapoi piilcrea

.Această carte ar putea fi o compilaţie răsuflată de idei jalnice, concepută pentru a motiva femeile să-şi niingă potenţialul sau pentru a le linişti pe cele furioase. Ar putea fi o colecţie de mesaje inspiraţionale, despre cum ■irt ne luăm puterea înapoi. Multe femei au scris astfel de cArli. Dar eu nu sunt interesată să motivez oamenii, ci mă concentrez pe deşteptarea femeii, care e ceva complet diferit. Până nu desfiinţăm modurile în care am ajuns undi suntem, cuvintele motivaţionale n-o să aibă niciun efect Ele sunt doar bandaje, nu sunt tratamentul. Pentru a ni trezi, trebuie să depăşim dorinţa de a fi fericite, motivati sau pozitive. Acestea sunt calităţi extraordinare, dar pân; nu suntem dispuse să muncim cu noi însene, vom oscii, în continuare între bine şi rău. Doar prin vindecare! interioară radicală ne putem naşte din nou cu adevărat.

Primul pas al acestei *munci interioare* este chia acela de a ne îndrepta lăuntric, aşa cum sugerează ş termenul. Instinctul este să privim în afară. Mare parte di] deşteptarea noastră spirituală implică un proces durero şi anevoios al adevărului şi reconcilierii. De fapt, procesu adevărului şi reconcilierii din Africa de Sud post-aparthei< şi Germania post-nazism a implicat fix asta – o repovestiri dureroasă a situaţiilor de abuz şi durere, deseori de faţi cu agresorii. Acest proces onorează vindecarea care apari atunci când le acordăm rănilor noastre spaţiu pentru a 1 văzute, repovestite, înregistrate şi vindecate. începe ci confruntarea brutală a propriei suferinţe. Fără ea, nu a

cum să ajungi la bucurie. Adevărata vindecare implici întotdeauna o recunoaştere completă a durerii.

Evitarea acestui proces înseamnă *bypass spiritual* Acest termen implică evitarea emoţiilor dureroase, pentri a ne demonstra nouă şi celorlalţi aparenţa superiorităţi spirituale. Adevărul este că nu ne putem „supraspiritua liza" forţându-ne să ne simţim bine. Acesta este, de fapl opusul scopului luptătorului spiritual.

Simţindu-se expuse şi vulnerabile, sunt nenumăraţi cliente cărora le e ruşine să-mi vorbească despre lumea lo interioară. Consideră că sunt singurele care trec prin astfe de experienţe. Dac-aş putea să-ţi dau câte un dolar pentri fiecare poveste aproape identică cu cele din această carte ai deveni extrem de bogată. Atât de comună şi universal; este experienţa noastră interioară. E o chestie a noastră H Irmeilor. Odată ce ne dăm seama de legătura care ne uneşte, aceasta devine puterea noastră.

Dacă vrem să dăm vina pe alţii pentru realitatea ni nire trăim ca femei, nu trebuie să căutăm prea mult. I'ulcm cu uşurinţă să dăm vina pe bărbaţi şi pe patriarhat, i uşor să cădem în tiparul de învinovăţire a bărbaţilor, l nu greşim. Atunci când facem asta, tot ce facem este să m- îndepărtăm fraţii de noi. Da, bărbaţii fac parte şi sunt liilrri ai patriarhatului – chiar creatorii lui –, dar asta nu uiM'iimnă că nu sunt şi ei la mila lui. Pentru că sistemele patriarhale au fost generate de-a lungul epocilor, un băiat i iiir este în plină formare în prezent se va simţi la fel de (nins de tentaculele culturii patriarhale precum o fată. 'ir bucură de mai multe privilegii decât ea? Categoric. I>m ideea mea rămâne în picioare – şi bărbaţii, nu doar Icmcile, sunt subjugaţi, în felul lor, de patriarhat.

Aş fi neglijentă dacă n-aş afirma că ştiu personal nenumăraţi bărbaţi care se simt ca şi când trebuie să IIii iască în spatele unei faţade. Trebuie să-şi ascundă Im i ¡mile, fricile şi sexualitatea. Trebuie să-şi asume rolul lui nizorului şi al protectorului, în ciuda dorinţelor lor iiiiicnlice. Poartă masca agresiunii sau a stoicismului, i Inar

şi-atunci când poate că nu vor s-o facă. Cu toate că voi continua să mă concentrez pe experienţa feminină, uii vreau să uităm că nu suntem singurele înrobite de patriarhat. Aşa se întâmplă într-un sistem toxic – toată liiinca suferă. Când cineva nu este autentic, toată lumea pierde. În mod similar, când cineva evadează, învăţăm că loulă lumea poate să facă asta.

Femeia deşteptată nu-şi înţelege calvarul ca să-l i leplângă sau să se simtă victima lui. Ia în considerare toate dementele situaţiei în care se află. De fapt, uneori, respectă modul în care beneficiază de patriarhat. De exemplu, nu se aşteaptă de la ea să facă muncile dificile care se aşteaptă ■ Ir la bărbaţi. în cazul unui pericol, femeilor şi copiilor li se •.pune mai întâi să fugă. Ca să nu mai vorbim de chemarea bărbaţilor să lupte în războaie. în aceste moduri, femei se bucură de anumite privilegii pe care bărbaţii nu le au asta trebuie luat în considerare.

Poate să fie o uşurare protestul faţă de cultură sa patriarhat, dar treaba asta ne şi prinde în capcană. T fiecare dată când vindecarea noastră stă în altcineva, chii dacă e justificat, vom rămâne înrobite de acel altcinev Adevărata libertate n-are nimic de-a face cu celăla] Atunci când ne dăm seama de asta, începem să mergei singure pe calea noastră. Poate părea imposibil la începu dar nu este. E nevoie doar de o trezire interioară noncoi formistă.

înţelepţii ştiu foarte bine că nu există niciodată doi o parte a poveştii. Şi bărbaţii, şi femeile creează, menţin perpetuează eşecurile celuilalt. Noi, femeile, participăm crearea unui sistem care ne supune, în aceeaşi măsură i care suntem şi pionii lui. O parte din faptul că ne aflăm situaţia aceasta se întâmplă din cauză că şi noi contribui; la perpetuarea ei.

Pentru ca femeile să atingă o stare de liberta interioară, trebuie să recunoaştem că facem parte d: patriarhat. Până nu facem asta, ne vom concentra continuare pe o singură parte a poveştii, şi anume pe (ne-au făcut nouă *bărbaţii*. Cu toate că este adevărat < bărbaţii

au făcut multe împotriva femeilor, ne-au viol libertăţile, ne-au abuzat corpurile şi ne-au transform în obiecte, lucrurile astea nu s-au întâmplat fără noi. D trebuie să ne educăm taţii, fraţii şi fiii despre moşteniri ancestrală pe care o au ca bărbaţi. Dar nu aici rezidă tran formarea noastră reală şi finală. Ea începe cu întreban „Ce ne-am făcut *nouă însene?"* Cum am internalizat ii fracţiunile din afară şi cum am creat agresorul interior?

Gandhi i-a învăţat pe indieni că nu Imperiul Britan deţine cheia libertăţii lor. în loc să-i ridice împotir Imperiului pentru a scăpa de dominaţia lor de două su de ani, s-a concentrat să le dea indienilor putere. în loc; lupte cu inamicul, a trezit puterea latentă din „victime", provocând poporul indian să devină propriul lider. A 'iiislinut autoguvernarea şi autonomia. în loc să se bazeze pi- fabricile de textile ale englezilor, indienii au început -n- şi ţeasă singuri firele de bumbac pentru haine, au învăţat să producă sare şi au refuzat să folosească bunuri i Ir import. Gandhi i-a învăţat pe indieni să respecte munca depusă cu mâinile lor şi să se mândrească cu realizările lnr. Toate astea au făcut ca ocupaţia britanică să devină I relevantă.

Aşa arată o revoluţie conştientă. îi face pe agresori •ut devină irelevanţi. îi face pe cei oprimaţi să observe felul ıı ı care *ei* au participat la perpetuarea propriei supuneri, iutrebându-se „cum aş putea eu să pun capăt modului ıı ı care contribui la propria degradare? Cum pot căuta în interior soluţii pentru lipsa mea de putere?"

Multe femei rămân în mod absurd în relaţii dis- liincţionale, pentru că tot aşteaptă să se schimbe celălalt. Fericirea lor oscilează ca un pendul, întotdeauna dependentă de celălalt. Acest celălalt ar putea fi oricine şi orice – părintele, soţul, copilul, greutatea, contul din Imncă sau frumuseţea.

De aceea, cuplurile au deseori căsnicii nefericite ani la i iind sau indivizii devin dependenţi de anumite substanţe. Se întâmplă din cauză că undeva, adânc în

sufletul lor, nu şi-au asumat responsabilitatea pentru propria implicare disfuncţională în acea dinamică. I-au dat celuilalt puterea lor şi, în mod magic, continuă să-l aştepte pe Făt-Frumos ■.au pe Ileana Cosânzeana, dacă sunt atraşi de acelaşi gen. I >oar când îşi dau seama că acesta sau aceasta nu vine îşi I rezesc propriul salvator interior.

Câţi oameni cunoşti a căror viaţă are efect de yo-yo? hac mereu un pas înainte, apoi unul în spate, mereu eschi- vându-se. Aş putea, să spun fără ezitare că majoritatea clienţilor mei ajung în cabinet când sunt în starea de yo-yo.

Şi care este motivul principal pentru care rămân aşa? Sunt complet convinşi că problema este „celălalt".

Nu oscilăm între noi şi celălalt. Credem că oscilăm între iubirea şi ura pentru celălalt, între nevoia disperată şi disprețul faţă de celălalt. Nu este aşa. De fapt, oscilăm între dragostea şi ura noastră faţă de părţile din noi care lipsesc. Atunci când ne dăm seama că şi problema, şi soluţia sunt în noi, începe procesul schimbării. Aceasta este piesa lipsă, ingredientul-cheie. Dacă nu ne dăm seama de asta şi chiar dacă cealaltă persoană se schimbă, îi rămânem datoare pentru această schimbare.

Atunci când ne percepem ca fiind propriul gardian, determinăm o cale către eliberare. Emanciparea totală începe, în primul rând, în minţile noastre, independent de celălalt. Atunci când ne eliberăm de toate blocajele exterioare, încetăm să ne mai stăvilim puterea interioară şi ne eliberăm, astfel încât să fim autonome fără să ne cerem scuze.

Noi, femeile, trebuie să ne rescriem povestea. Trebuie să ne examinăm întreaga condiţionare, pentru a putea anula daunele făcute de secole întregi de toxicitate patriarhală. Femeile trebuie să se ridice şi să întrebe, cu recunoaşterea completă şi curajoasă a sexismului, „Cum am perpetuat *noi* această paradigmă?"

Leul patriarhatului se hrăneşte cu slugărnicia femelei. Chiar dacă putem deplânge prăzile leului,

înţelepţii ştiu că o astfel de abordare este futilă. Adevărata înţelepciune vine atunci când ne întrebăm cum anume este perpetuată slugărnicia de către femeia care-şi permite să fie înfrântă interior. Singura modalitate de a ne elibera este să nu ne mai concentrăm pe cum creează patriarhatul slugărnicia, ci pe cum cei slugarnici îşi creează propriile lanţuri.

Cum ar putea cineva *din afară* să ne supună, dacă nu-i permitem noi în interior? Dominaţia bărbaţilor implică supunerea femeilor. Ca să fie clar, nu spun că *am* irn/f să fim supuse şi nici că *tolerăm* asta. Spun doar că mintcm *implicate* în forţele care menţin puternice aceste dinamici. Ca femeie, ba chiar ca femeie minionă, sunt •'«irrm de conştientă de felul în care un bărbat mă poate copleşi fără nicio problemă cu statura sa şi, indiferent di i ftt de puternică mental sunt, nu prea am ce să fac în li'KAtură cu asta. Totuşi, mai ştiu şi că e o prostie să mă concentrez exclusiv pe căderea dominanţei masculine nlui/.ive, pentru că, astfel, aş aştepta la nesfârşit. Adevărul iviir că, doar atunci când femeile vor înceta să mai tacă, se **vor** uni şi se vor ridica puternice aşa cum sunt, vor pune nipAt implicării în această dinamică şi vor transcende Klicarele patriarhatului toxic în care trăim. Genul de pulcre la care mă refer se naşte adânc în noi – din sângele, tiimspiraţia şi lacrimile noastre. Din cele mai profunde Milcrinţe vom putea să ne rupem lanţurile, za după za.

Mulţi protestează când mă aud vorbind despre ci i creare. Ea înseamnă să ne asumăm cu îndrăzneală rolul pr care-l avem într-o dinamică, fie intenţionat, fie prin omisiune. Ce le invit eu pe femei să facă este să-şi asume partea lor de dinamică, astfel încât roţile schimbării să se pontă îndrepta către dominaţia noastră.

Dacă citeşti rândurile acestea şi simţi că te împotri-**vi**-şti, te invit să observi şi să notezi în jurnal ce urmează. Apoi, te rog să continui să citeşti. Viziunea mea va deveni mai clară pe măsură ce dai paginile. Nu sunt anti-femei ■ıı cu siguranţă nu sunt anti-bărbaţi. Terenul pe care mă poziţionez este neutru; ştiu că doar în momentul în care

ambele sexe vor avea parte de stimă egală, de compasiune de înţelegere din ambele părţi se va naşte o armonie I lainică.

Când m-a sunat într-o zi, Sarah, prietena mea, sit- mi spună că începe terapia, am fost în al nouălea cer. ***Iu*** *sfârşit,* m-am gândit. Suferise ani de zile într-o căsnicie nefericită. Apoi, a spus: „Am nevoie ca terapeutul să mă înveţe cum să-i fac faţă soţului meu celui narcisist. Am nevoie de unelte de comunicare cu el!" Chiar dacă era adevărat că avea nevoie de unelte, i-am reamintit: „La finalul zilei, asta n-are nimic de-a face cu el. Totul are legătură cu tine – cum l-ai atras tu în viaţa ta şi cum l-ai menţinut implicat într-un ciclu al disfuncţionalităţii. Dacă te concentrezi asupra lui, vei pierde. Trebuie să te concentrezi asupra golului tău interior, din moment ce el menţine vie dinamica."

Sarah s-a simţit ca şi când i-aş fi dat o palmă peste faţă. Ulterior, furia iniţială i s-a disipat, iar ea a început să încuviinţeze, uşor, în timp ce-şi dădea seama: „Da, n-are nimic de-a face cu el, nu-i aşa? Voi repeta acelaşi tipar şi voi atrage un alt narcisist, dacă nu-mi înţeleg *eu* tiparele."

în practica mea clinică, în orice suferinţă pe care mi-o împărtăşesc clientele mele, aud, inevitabil, cum îi învinovăţesc pe alţii. într-un mod ciudat, ne simţim mai bine să ştim că altcineva este de vină pentru situaţia creată, însă cu cât îl învinovăţim pe celălalt, cu atât mai multă putere personală pierdem. Ne diminuăm propria putere atunci când ne considerăm atât de fragile, încât am putea fi distruse de altcineva. Nimeni nu ne poate distruge, decât dacă-i oferim noi privilegiul de-a face asta.

Puterea legăturii dintre femei

Femeile au nevoie de alte femei. Avem nevoie disperată unele de altele. Avem nevoie ca surorile noastre să se bucure de realizările noastre şi să empatizeze cu suferinţele noastre. Avem nevoie ca surorile noastre să ne îmbrăţişeze atunci când casele ne sunt dezordonate pentru că suntem prea epuizate să facem curat şi să ne înţeleagă atunci când întârziem, neîngrijite, la şedinţele cu părinţii

sau când uităm de tot să venim. Avem nevoie ca surorile noastre să ne iubească atunci când apărem la petrecere iu haine şifonate, pentru că am stat treze toată noaptea ÃA avem grijă de copilul bolnav. Avem nevoie ca ele să fie liiilsamul nostru, salvarea noastră, zona noastră sigură. Din nefericire, asta nu se întâmplă întotdeauna. Deseori, Irineile se simt cel mai judecate de alte femei. Până când nu se va schimba această realitate, patriarhatul va domni Ură probleme.

De fiecare dată când nu sărbătorim eforturile unei lemei de a se arăta exact aşa cum este, ne închinăm în faţa pul riarhatului. De fiecare dată când încercăm să intrăm în competiţie cu surorile noastre, le transmitem bărbaţilor mesajul că atenţia lor este energia noastră vitală. în loc *A ne unim, cu tot cu feţele noastre ridate şi fesele care se lasă, concurăm unele cu altele şi ne facem surorile să se simtă prost în privinţa propriilor persoane. Puterea noastră colectivă nu va veni din injectarea Botoxului, ca să urAtăm mai bine decât alte femei. Puterea noastră va veni din îmbrăţişările surorilor noastre. Aceasta este adevărata chemare a tuturor mişcărilor feministe – să le facă pe femei să conştientizeze puterea colectivă.

De fiecare dată când punem o altă femeie la pământ, le oferim puterea noastră bărbaţilor – o putere pe care nu au cerut-o, dar de pe urma căreia beneficiază indirect. Majoritatea bărbaţilor pe care-i întâlnesc îmi spun cât de confuzi sunt de faptul că femeile sunt extrem de invidioase şi răutăcioase unele cu altele. Dacă rămânem în competiţie cu surorile noastre, tot ce facem este să injectăm steroizi patriarhatului. Simţindu-ne ameninţate unele de altele, ne epuizăm vitalitatea interioară, ceea ce ne face să cădem şi mai tare pradă acestuia. Ciclul supunerii de către dominaţia masculină continuă fără ca noi să fim măcar conştiente de el.

Pe măsură ce ne deşteptăm, modul în care le vedem pe celelalte femei se schimbă. Ele nu mai reprezintă o ameninţare sau concurenţa, ci se transformă în aliaţi atât

de necesari. Încetăm să mai fim cel mai aprig critic al celeilalte şi începem să devenim cel mai mare sprijin. Feminismul şi alte astfel de mişcări ne provoacă să devenim autonome şi să ne diminuăm dependenţa faţă de bărbaţi. Da, este vital să facem şi asta, dar adevărata cale nu implică să ne întoarcem împotriva bărbaţilor – absolut deloc, chiar! Ci se construieşte atunci când noi, surorile, ne adunăm într-un singur suflet şi ne lărgim îmbrăţişările, pentru a-i include şi pe bărbaţi.

Să aparţinem unei comunităţi de surori înseamnă să îndrăznim să fim noi însene, exact aşa cum suntem. Ne provocăm să fim transparente şi îi permitem caracterului nostru real să ne elibereze. Dacă viețile noastre sunt imperfecte, le acceptăm. Nu ne prefacem, doar de dragul de a părea perfecte. Ne permitem să fim cât mai naturale posibil, cât mai deschise spre acceptare şi cât mai lipsite de prejudecăţi. Ne învăţăm unele pe altele ce înseamnă să te sărbătoreşti pe tine însăţi, cinstindu-ne diferenţele, în loc să încercăm să fim la fel. Când ne unim, pătrundem în puterea interioară într-o măsură mult mai mare, iar această stimă de sine creează un efect puternic de undă, care ne ajută să echilibrăm balanţa.

Puterea noastră nu stă împotriva vreunui bărbat. Puterea adevărată nu stă niciodată împotriva altcuiva. Dacă era aşa, nu mai era

putere; era slăbiciune. Adevărata putere stă deasupra sinelui, pe când pseudoputerea este deasupra celorlalţi. Atunci când ne vom atinge adevărata putere, nu vom avea grijă doar de noi înşene, ci şi de fraţii şi copiii noştri. Totul începe cu susţinerea, mobilizarea şi înălţarea celeilalte femei şi atunci când se termină rivalitatea

şi competiţia dintre
noi

.Demascarea minciunilor care ni s-au transmis

Căprioara nu plânge că nu e jaguar, Nici *margareta nu se ofileşte lângă trandafir. Leoaica* nu se *micşorează în faţa leului* !,.i nici *păunul* nu-şi *ascunde penajul în faţa vulturului. lineare îşi acceptă dreptul de a fi valoros, fără vreo* îndoială.

încă mai pot cu ochii minţii să mă duc în dormitorul lumini şi s-o privesc cum îşi leagă cu îndemânare sariul, cu modelul lui complex, apoi s-o observ cum îşi prinde rapid pdrul lung în coc.

Bunica nu se uita niciodată în oglindă. într-o zi, am inlicl>at-o de ce. „Sunt văduvă", mi-a răspuns. „De aceea I >• n1 doar sariuri albe. Tinereţea şi frumuseţea mea se duc. Nu mai e nevoie să mă uit la mine şi să mă boiesc pe faţă. i Inia cu asta. Dacă mai trăia soţul meu, atunci era altceva."

îmi amintesc că nu ştiam dacă să mă minunez de «iicrificiul ei sau să protestez. O parte din mine ştia că n-are rum să fie corect ce spune. Dar iat-o, bucuroasă cu credinţa • n asta era soarta ei. Respectul meu adânc înrădăcinat faţă ilr i-ci mai în vârstă decât mine m-a făcut să-mi ţin gura şi să încuviinţez. însă o altă parte din mine a plâns în tăcere pentru ea.

Bunica mea credea în ceea ce făcea. Considera că avea dreptate să-şi abandoneze interesul propriu şi să-şi transforme viaţa într-un vestigiu al fostului ei sine. Considera că nu mai era demnă de plăcere sexuală. Nu era numai o datorie sfântă, ci şi o chemare spirituală, una pe care şi-o dorea pe deplin, pentru a-şi împlini sensul identităţii. îşi asociase identitatea atât de mult cu sacrificiul, încât nu le mai putea separa.

Mă întreb dacă era atât de diferită de alte femei. Nu cumva majoritatea dintre noi ne legăm valoarea şi starea de bine de cât de mult trăim pentru ceilalţi, în aşa

măsură încât dacă nu ne sacrificăm, ne simţim vinovate şi parcă am vrea să ne apărăm?

Cu toate că este natural ca femeile să se ocupe de viaţa de familie pentru că suntem mai potrivite din punct de vedere biologic să avem grijă, aceasta este sursa multor conflicte din epoca modernă, în special dacă o mamă îşi doreşte să fie mai mult decât cea care are grijă de ai ei. Pentru că nu mai trăim în junglă, în comunităţi tribale nomade, chestiunea aceasta conduce la îndoieli, la vină şi la resentimentul că partenerul este pur şi simplu în stare să evite astfel de obstacole. Femeia poartă povara acestei dileme şi, deseori, trebuie să aleagă dacă să-şi urmeze propriile ţeluri sau să fie soţie şi mamă. Deoarece să le facă pe amândouă vine la pachet cu epuizare şi frământări. Dacă îşi urmăreşte scopurile autonome, simte că asta este un sacrilegiu ori o blasfemie, pentru că astfel îi sunt atacate ideile despre ce înseamnă să fie „femeia perfectă". Jalnic preţ, într-adevăr.

Pastila care ucide

Dacă ar fi să disecăm creierul unei femei şi să examinăm mesajele întipărite în el, am fi şocate nu doar

■ Ir nil de asemănătoare sunt convingerile noastre, ci şi de ı ıı de multe nuanţe referitoare la ce înseamnă să fii femeie mu adoptat. E greu să acceptăm că am fost complet spălate |ᴍ- crcier. E ca şi când minţile noastre ar fi fost posedate.

Ingredientul principal al pastilei pe care o înghiţim • ıı Icmei este nevrednicia. Pastila aceasta ne eviscerează, nuri, dar sigur, stima de sine. Cu toate că fiecare fiinţă umană probabil că suferă într-o anumită măsură din cauza ii'iin, femeile au înghiţit pastilele astea cu pumnul. Partea | ii'iiciiloasă în toată treaba e că nevrednicia este foarte lilnr mascată; atât de bine, că de multe ori o confundăm cu \ Irlulea. Atât de inteligentă este cultura: îşi împachetează .....Mijcle de nevrednicie ca virtute. Pentru femei, acestea unii legate întotdeauna de cât de mult ne autosacrificăm ţi ilr câtă grijă avem de fericirea celorlalţi. Dacă nu reuşim iii

i menţinem fericiţi, simţim asta ca pe un eşec şi, prin ui mare, suntem nevrednice.

N-a trebuit să-mi spună nimeni ce se aşteaptă de În mine, ca femeie. Ştiam asta deja de la vârsta de cinci mii Şliam că se aşteaptă să fiu o bună bucătăreasă, să-mi menţin casa imaculată şi să-mi cresc copiii bine. Pe măsură am crescut, lista de aşteptări a ajuns să fie lungă cât Nilul. Slabă, frumoasă, modernă, plină de compasiune şi generoasă au fost încă vreo câteva cerinţe care s-au adăugat. \piii, au apărut obiectivele bonus, precum să ai pielea fină, p(»sliră corectă şi păr frumos, lung şi strălucitor. Desigur, 11 mir aceste cerinţe obligatorii vin mai mult dintr-o cultură

■ M I identalizată şi industrializată, şi probabil că femeile de Iii- câmpurile de orez din Thailanda nu trec prin acelaşi ii|> de îndoctrinare. Totuşi, cel mai probabil vor fi şi ele iiipuse diferenţelor de putere din relaţiile între bărbaţi şi lemei, care sunt la limita toxicităţii, şi vor fi puse să joace mvle roluri false.

Obligaţia de a fi false începe la naştere. Mamele noastre împăturesc aceste impuneri culturale în scutecele confortabile cu care ne acoperă şi le pun în bateriile jucăriilor care se învârt deasupra pătuţului. Nu le punen niciodată la îndoială – n-am crezut niciodată că ar trebu s-o facem. Suntem atât de naive când suntem copii, încâ credem orbeşte tot ce ne spun cei mai mari decât noi. Daci ne spun să ne rugăm la o anumită divinitate şi îi vedem ş pe ei că fac asta, atunci vom face şi noi asta. Dacă ne spui că nu trebuie să avem încredere în oameni, atunci le von urma convingerile. Dacă ei ne spun că aceia care au piele: măslinie ne sunt inferiori şi că astfel de oameni ar trebu să plece din ţara noastră, nu doar că vom fi în asentimen cu ei, ci chiar vom considera că suntem copii buni dacă- atacăm pe aceşti oameni. Dacă suntem învăţate că relaţiil de iubire cu persoane de acelaşi sex sunt greşite, atunc devenim homofobe. Ne căsătorim cu imaginea societăţi

despre cum ar trebui să fim. Orice deviere de la ea m frământă.

Copii fiind, ne dăm imediat seama când părinţi se uită la noi cu mândrie sau, dimpotrivă, dezgustaţi Ne agăţăm de indiciile lor verbale şi nonverbale în moi intuitiv. Să-i citim pe ei e ca şi când am şti să citim o harţi în deşert. Acesta este ghidul nostru de supravieţuire. Ci cât mai sensibile suntem în copilărie, cu atât mai mulţi indicii prindem şi cu atât mai mult ne alterăm şi deformăn pe noi însene ca să devenim modelul de copil pe care e şi-l doresc. Când le primim validarea şi iubirea, ne simţin puternice şi facem mai mult din ceea ce-i bucură. Câni suntem mici, facem aproape orice pentru a primi aprobari şi validare.

Atunci când copiii sunt constrânşi aşa, emoţiile lo suprimate sunt îngropate pe moment, dar nu dispar. Pu şi simplu, îşi vor face apariţia în imaginea pe care o vo avea asupra corpului lor, în imaginea de sine, în notele di la şcoală, în comportamentul alimentar sau în alte aspecti ale îngrijirii de sine. Când ni se spune să ne minţim pe no însene, ceva din interiorul nostru moare.

Pentru că am crescut într-o cultură care otrăveşte li'tele cu astfel de mesaje, am jurat că eu îmi voi creşte liica lipsită de ele. Cu toate că sunt sigură că au mai scăpat cUteva – cum ar fi putut să n-o facă? – în mare parte, îmi menţin în mod conştient condiţionările robotice departe de ochiul minţii ei. Am făcut tot ce-am putut s-o ţin departe de îndoctrinarea culturală.

în structura fiecărei femei există nenumărate recomandări familiale şi culturale. Priveliştile şi miresmele culturii noastre – şi cele bune, şi cele rele, şi cele urâte nu ne părăsesc în mod voluntar. Ne umplu minţile cu imagini şi ideaţii care se fixează de identitatea noastră. I)oar atunci când vom separa cine suntem în mod autentic i le cine ni s-a spus să fim vom începe să trăim o viaţă plină de sinceritate, de curaj şi de adevăr.

Ştreangul aşteptărilor

Când clienta mea, Megan, a aflat că nu poate să rămână însărcinată, a fost distrusă. A intrat într-o depresie profundă. Până în acel moment, nu concepea să nu devină mamă. Rezultatul a fost o cădere nervoasă. Era ca şi când cineva i-ar fi spus că mai are doar câteva zile de trăit.

Când a venit, în sfârşit, să mă vadă, era trasă la faţă. I'ur şi simplu, nu-şi putea imagina o viaţă altfel decât şi-o concepuse ea. Când i-am sugerat o mamă-surogat, adopţia sau fertilizarea în vitro, n-a putut să asimileze opţiunile. Pe ea, faptul că nu era înzestrată biologic să devină mamă a făcut-o să se simtă inferioară. Psihicul ei se împotmolise în ideea că singura modalitate legitimă de a fi mamă era să-şi nască propriul copil, fără alt fel de ajutoare. Ne-au trebuit luni întregi să descoperim această identitate preluată, per- miţându-i, astfel, să descopere că valora mai mult decât posibilitatea de a naşte copii. în final, s-a decis să adopte o fetiţă, pe care o iubeşte ca şi când ar fi născut-o ea.

Motivul pentru care povestea lui Megan mi-a rămas în suflet este acela că ea seamănă cu multe dintre noi. Undeva, adânc în subconştient, avem o viziune despre cum ar trebui să fim şi ce roluri ar trebui să îndeplinim. Când ea nu se traduce în realitate, trecem printr-un şoc identitar esenţial. Pentru noi, suntem ca şi moarte. Ne simţim neimportante şi avem impresia că viaţa noastră nu are sens. Cine mai suntem noi, fără imaginea pe care am acceptat-o despre noi însene?

Povestea lui Megan rezonează în minţile multor femei din toată lumea. Rezonează şi cu tine, într-o măsură mai mică sau mai mare, şi aduce după sine întrebările: „Cine sunt eu fără rolurile mele? Cine sunt dacă nu mă identific ca soţie, parteneră, soră, mamă, fiică, prietenă?"

Zilele trecute consiliam o mamă care avea anxietăţi legate de problemele fiicei ei, care se confrunta tot cu anxietatea. „Se simte o ratată", s-a plâns Kate. „Nu este cea mai bună elevă sau cea mai bună sportivă. Nu e cea

mai subţirică sau cea mai populară. în permanenţă e prea dură cu sine. Se simte nedemnă."

Kate nu este singura mamă care suferă din cauza pierderii stimei de sine a fiicei sale. Prin intermediul reţelelor de socializare, milioane dintre noi ne privim copiii, în special fetele, cum devin sclavele ideilor regretabile despre ce înseamnă să fii femeie. Unde înainte copiii învăţau din subconştientul nostru al fiecăruia sau din cel al rudelor apropiate, acum, ei absorb mesajele subconştientelor a milioane de fete şi femei pierdute şi confuze. Unde înainte problemele erau concentrate în interiorul familiei, acum, cauzele şi efectele sunt generale, înainte, poate că bunica ar fi comentat despre kilogramele pe care le-a pus după sărbătoarea de Paşte, dar acum toată lumea îşi poate exprima părerea despre ea. Rezultatul? Fetele noastre sunt mai prinse în capcană decât oricând.

Toate aceste modificări şi transformări au loc în HIOIÎ inconştient. Nimeni nu trebuie să spună ceva. Stai de vin hrt cu orice adolescent şi vei vedea că aşa stau lucrurile.

Alison, clienta mea în vârstă de şaisprezece ani, îînițca din toată inima că mama ei n-ar fi de acord ca ea iii nil)ă un iubit. „E ca şi când crede că-s de lemn. Crede că MII rimosc niciun băiat sau că n-ar trebui să am sentimente uni inale faţă de băieţi. Doar pentru că ei nu-i plăceau Mii'tii când era de vârsta mea, crede că şi eu ar trebui să lin la fel. Este atât de frustrant, pentru că nu-mi dă voie să Ir* cu prietenii mei, care se întâmplă să fie băieţi, pentru i ft ca consideră că e nepotrivit."

Când am întrebat-o cum gestionează situaţia, un a răspuns: „Mă prefac. Mint cu neruşinare. îmi vin minciunile pe moment. Toată viaţa mea e acum doar iiparenţă. Când mă întâlnesc cu Jake, îi spun mamei că «unt la Rebecca, ceea ce înseamnă că şi Rebecca trebuie să nniilă. N-am de ales. Am o viaţă secretă, de care mama nu ţitic absolut nimic."

Părinţii şi cultura ne învaţă să minţim. Acesta este un comportament uman omniprezent. Nu există om pe planeta asta care să nu fi învăţat de mic să mintă. Unii ilcvin adevăraţi experţi ai înşelăciunii, în timp ce alţii apelează din când în când la câte-o minciună. Majoritatea iiinngem la maturitate realizând că adevărul este mult prea periculos, pentru că poate determina ameninţări de nNiracizare, îndepărtare, respingere şi abandon. Chiar din rnpilărie învăţăm că adevărul pur şi simplu nu este atât ilc nobil pe cât se spune. Preţul pe care-l plătim atunci rund spunem adevărul este deseori dezastruos de mare. IV măsură ce ne maturizăm şi suntem îndoctrinaţi cu din cr în ce mai multe reguli, abilitatea de a spune adevărul NI ade încă şi mai mult.Adevărul despre minciună este că aceasta sapă în interiorul nostru şi ne distruge sufletele. Ne face să trăim n viaţă dublă sau triplă, care păstrează doar reminiscenţe din eul nostru autentic, nu numai faţă de cei pe cart minţim în mod direct, ci şi în alte aspecte din viaţa de zi < zi. De fiecare dată când ne îngropăm adevărul, ne angajă în acte de trădare faţă de noi înşene. Şi odată cu fieca astfel de înmormântare, vine o neîncredere faţă de n şi o deconectare de la eul nostru şi mai mari. Eul nosti autentic realizează că nu şi-a găsit un camarad în noi. ÎS avem spatele asigurat! Atunci, trecem printr-un mare hi sufletesc, care în limbajul modern se numeşte *depresie*. 1 nivel sufletesc, depresia este un abandon profund de sin

Gândeşte-te cum e să-ţi ascunzi orientarea sexua toată viaţa. Surorile şi fraţii noştri LGBTQ+ ştiu asta foar bine. Cu ce frică trebuie să se confrunte când îşi decla sexualitatea, ce groază de respingere şi invalidare! Ani < zile, ei trebuie să-şi suprime ceea ce sunt cu adevărat, fa care-i face să simtă mereu în pericol siguranţa şi starea li de bine.

Maia, fiica mea, avea aproape doisprezece ani căr noi, părinţii ei, am pornit un „moment de educaţie încercam să-i explicăm de ce credeam noi că ceva ce făcu; ea era greşit. A ascultat cu atenţie. Am crezut că mesaj

nostru era asimilat şi îmi aduc aminte că mă simţeam ta mândră că aveam dreptate. După ce am terminat de vorb s-a uitat la noi cu o expresie goală şi ne-a spus: „Ştiţi ci Tocmai mi-am dat seama că nu trebuie să fiu de acord < voi. De fapt, opinia voastră e chiar irelevantă." După car a plecat din cameră. Am rămas amândoi cu gura căscată

„Ce-a fost asta?" a întrebat fostul meu soţ. E furios. „Stai s-o chem înapoi şi să-i spun că nu poate vorbească aşa cu noi!" El a considerat că Maia a fost tot nerespectuoasă. Eram pe punctul de a fi de acord cu < dar m-am oprit o secundă. Am intrat în mintea mea şi a realizat că ceea ce spusese ea era unul dintre scopuri conştiente a ceea ce înseamnă să fii părinte, care implii o minunăţie de intuiţie, pe care vrem s-o aibă toţi copi Singura problemă era că era un lucru dificil de auzit de ıı puştoaică de doisprezece ani. Adevărul este că opiniile mmstre *ar trebui* să devină din ce în ce mai irelevante pentru copii, pe măsură ce cresc şi-şi cunosc propriile •i1111 ţi şi suflete. Noi ar trebui să ne pierdem imaginea de liKură centrală din conştiinţele lor. Nu ar trebui să aibă Ki l|fi de sentimentele noastre pe măsură ce trec prin viaţă, • I ni' trebui să devină protagoniştii propriilor călătorii, eroi uirtreţi şi puternici.

Acesta este un fapt greu de acceptat de majoritatea pniinţilor. Până la urmă, nu am pedepsit-o pe Maia, pentru că atunci când i-am analizat vorbele, ea nu spusese iiiuiic greşit – doar egoul nostru credea că e greşit. Ea îşi .pusese, pur şi simplu, adevărul.

Loialitatea faţă de tradiţii

Copiii se nasc cu moşteniri, tradiţii şi moduri de . Mstenţă instituţionalizate. în numele tradiţiei, li se luni dreptul de a-şi descoperi vocea autentică şi de a-şi nuinifesta destinele unice.

Supunerea orbească în faţa tradiţiilor ne duce ıı ı ʟ'nţa primei şi principalei despărţiri interioare de eul .iiitentic. Din această primă trădare se nasc toate celelalte lnrine de trădare. Căsătorite cu tradiţia, credem că, dacă i ne împotrivim, comitem o nelegiuire sau, şi mai rău, un prtcat.

însă doar în momentul în care ne dăm seama cât de
insidioase pot fi tradiţiile îndrăznim să ne detaşăm de ele.
erudiţiile sunt, în felul lor, presiune din partea morţilor,
lisate moştenire asemenea legilor, credem că suntem rele
ducă le încălcăm. în realitate, ele sunt doar stiluri de viaţă
cure ne menţin legate de conformitate şi previzibilitate. Ne
i ileră un sentiment de control într-un univers incontrolabil

Cartea femeilor care merită mai mult

.Oamenii care vin din familii tradiţionale se susti acestei idei. Nu-i învinovăţesc. Ataşamentul faţă de mo< lor de a trăi este atât de puternic, încât ceea ce spun provoacă împotrivire, dacă nu chiar indignare. Di simţi că mesajul meu îţi creează tensiune, te sfătuiesc iei o pauză. împotrivirea ta nu se naşte din faptul că ai idei străine care sunt false sau prosteşti. Ci din faptul probabil te menţii pe căile tale prestabilite. Cu cât te men cu atât te împotriveşti mai mult celor ce îţi împărtăşesc, sfătuiesc să ai compasiune faţă de tine însăţi, pe măsi ce-ţi observi împotrivirea, şi să încerci să te întrebi: „De mi-e atât de frică să renunţ?"

Deşi menţin într-un mod absolut superb moştenii culturale, tradiţiile mai au şi capacitatea de a ne blc conştiinţa. Atunci când creştem într-un mediu dominat tradiţii – fie ele sub forma moştenirilor educaţionale s a rădăcinilor religioase ori a practicilor culturale, psihii nostru se identifică cu ele. Cu cât tradiţiile sunt aşezi pe umerii tineri, cu atât mai mult ne contopim identital cu ele – în asemenea măsură, încât devenim, curâi incapabili să ştim cine suntem în afara tradiţiilor.

Ne place să credem despre noi că avem liber arbit dar liberul nostru arbitru e ca atunci când eşti la un bu suedez, însă opţiunile tale sunt limitate de priceperea preferinţele patronului restaurantului şi ale bucătarul Facem alegeri în interiorul alegerilor făcute deja de al O bună perioadă de timp, nici măcar nu facem alegei respective, ci doar înghiţim orbeşte firimiturile pe ***ci*** ni le lasă părinţii şi cultura. Hainele pe care le purtă divinitatea pe care o slăvim, meseria pe care o urmăm poate chiar partenerul de viaţă pe care ni-l alegem ne si deja hărăziţi de familiile în care ne-am născut. Asumai măsurii în care aceste alegeri ne-au fost furate este ch(deşteptării noastre.

Credem că ne alegem căsnicia, carierele, religia. E nu-i aşa. Niciuna dintre aceste alegeri nu ne aparţine adevărat. Doar atunci când înţelegem modul în care vieţile

noastre sunt alimentate de tradiţiile trecutului putem spera să ne eliberăm din frâiele standardelor robotice.

Am realizat acum ceva timp că multe tradiţii, în »pecial cele indiene, cu toate că sunt frumoase şi cu siguranţă merită păstrate în funcţie de alegerea personală ii liecăruia, sunt pline de indicii ale supunerii, slugărniciei ţi patriarhatului. Problema nu rezidă în tradiţia propriu- /.isă, ci în felul în care conceptele ne sunt prezentate ca liind Sfântul Graal. Adevărul e că problema acestor tradiţii constă în faptul că sunt legate de simţul valorii noastre. I >ncă ne-ar fi fost oferite ca opţiuni, nu ca măsurători ale valorii, ar fi fost altă discuţie. Realitatea e că multe dintre liadiţii ne fură inocenţa prin faptul că ne dictează să le urmăm, în loc să ne urmăm dorinţele interioare.

Să renunţi la tradiţii după ce ai fost blocat în ea zeci de ani se simte ca o trădare, ba chiar ca moartea, motiv pentru care puţini renunţă la ele. Din acelaşi motiv, o persoană gay poate trece prin mari frământări interioare înainte să-şi recunoască orientarea sexuală. Din motiv că .sparge tradiţia heterosexualităţii, care este prevalentă în Inrmarea unei familii.

Prin natura lor, tradiţiile nu implică creativitate, spontaneitate şi model individual. Ele sunt concepute intrinsec, pentru a ne menţine legaţi de trecut, pentru a okstrucţiona o cercetare serioasă legată de cum trecutul ar putea sau nu să se potrivească în prezent. în loc să le permitem copiilor noştri (şi nouă înşene) adoptarea cu uşurinţă a tradiţiilor şi la fel de uşor renunţarea la ele, se-Icctându-le pe cele care se potrivesc cât mai bine persona-lităţii noastre, ne simţim obligate să le respectăm pe cele care ne-au fost oferite în copilărie. Atunci când fantomele trecutului trăiesc în prezent, ele ne dictează, în mod inconştient, cum să trăim. Ne sunt oferite scenarii subtile despre cum au stat şi cum ar „trebui să stea" lucrurile. Iar

noi presupunem că sentimentul de obligaţie pe care acesta tradiţii îl menţin este normal.

Am putea spune că adorăm o tradiție de familie, însă, la o analiză mai aprofundată, ne dăm seama că suntem doar obişnuite cu ea şi că, prin urmare, suntem ataşate orbește de ea. întrebarea pe care trebuie să ne-o punem este dacă menţinem tradiția respectivă din obligaţie sau datorită unei relaţii conştiente adevărate pe care o avem cu ea. Dacă nu ne permitem această analiză interioară, vomi continua să fim supuse faţă de ce s-a întâmplat înaintea noastră.

Femeia emancipată este aceea care vede dincolo de argumentul conform căruia este legată de tradiţie. Esta dispusă să renunţe la toate tradiţiile – da, chiar la *toate* dacă e necesar. La momentul oportun, poate va alege săi păstreze câteva, dar numai după ce a văzut ce înseamnă să trăieşti fără ele. Atunci când ajunge pe câmpul steril ai posibilităţilor, unde nu există niciun indicator, ştie că s-a aventurat înapoi acasă, *la ea însăşi.*

Analizarea tiparelor

Aţa *din ac ne formează modelul vieţii. Coase umbre* complicate *de tipare derutante, în zigzag,* culorile se *plimbă pe tapiserie, Şi noi uităm de unde-a pornit totul. Curând, purtăm hainele, fără să ştim cum au fost cusute golurile.*

Acesta este probabil unul dintre cele mai importante lucruri pe care le-am înţeles, ca terapeut. *Nu trăim o viaţă, trăim un tipar.*

Vreau să te duc la un nivel şi mai profund al distragerilor din viaţa ta, acolo unde tiparele care ne conduc sunt întotdeauna evidente. Procesul de pătrundere în acest nivel mai profund este ca şi când ţi-ai da la o parte o ceaţă «Ic pe ochi. Motivul pentru care cei mai mulţi dintre noi nu ne observăm tiparele este că ne-a fost „foame” de două lucruri: iubirea şi preţuirea. Atât de înfometate am fost, că suntem halucinant de amorţite. Atenţia, acceptarea şi validarea sunt premiile de care suntem obsedate şi pe care li” vânăm cu sălbăticie, indiferent de costuri.

Din cauză că avem impresia că ceea ce căutăm poate ii găsit doar în afară, această vânătoare ne poartă din relaţie în relaţie şi, în alte momente, din realizare realizare. Ne simţim manipulate de lume şi concluzi năm că situaţia *ni* se întâmplă nouă, şi nu cu participar noastră de bunăvoie. Ne simţim spectatoare neajutora care n-avem de ales, decât să reacţionăm la ce ne ofe viaţa. Poate că am reacţionat pasiv, oscilând între lucrur care au apărut în

vieţile noastre, dar adevărul este participăm extrem de activ la experienţele noastre, cazul acesta, pasivitatea este o alegere – şi încă una extre de activă, deghizată în non-alegere. Dacă nu ne asumă faptul că rolul de spectator este, de fapt, o extensie unei alegeri active, rămânem blocate în el, neajutorate faţa consecinţelor pe care le dezlănţuie. Aceste tipare reacţie pasivă se nasc din felul în care am fost condiţiona să căutăm iubirea şi preţuirea părinţilor noştri. Ele su modul de a răspunde la întrebările:

Sunt iubită?

Sunt văzută?

Sunt demnă?

în loc să descoperim cum să ne oferim singu aceste lucruri, le căutăm în lumea exterioară şi, în speci la părinţii noştri. Copiii din toată lumea sunt cresci să caute aprobarea şi validarea celor mai mari dec ei. Părinţii sunt, desigur, în fruntea ierarhiei, urmaţi bunici şi de profesori. Asta ne învaţă să depindem de în dorinţa noastră de a obţine iubirea şi preţuirea de ca simţim că avem nevoie din partea lor, ne abandonăm uşurinţă pe noi însene şi ne conformăm.

Indiferent de câte ori le spun asta clientelor me e nevoie de multe repetiţii pentru ca ele să se conecte complet la modul în care tiparele lor actuale de viaţă su afectate de ce au învăţat în copilărie. Fisa emoţională pi după mult timp. Dacă repet ideea de prea multe ori în ruslă carte, de asta o fac: cu cât sunt mai multe moduri Iu i nie ne este prezentată, cu atât mai conştiente vom fi de înclinaţia noastră de a ne repeta tiparele.

I ,inda este exemplul perfect al cuiva care şi-a petrecut
……Ic zile în terapie „muncind”, dar care, nici moartă, nu înţelegea de ce era anxioasă la gândul că ar putea accepta ii promovare la locul de muncă. Când a venit momentul «li sc întâlnească cu şeful pentru a afla detaliile noilor ei if.ponsabilităţi, s-a scuzat spunând că e bolnavă. Când

jnlniţa a fost amânată pentru săptămâna următoare, a vr nil cu scuza că fiul ei era bolnav.

„Ce e în neregulă cu mine?", a întrebat. „E ceva .....ii-am dorit dintotdeauna, şi totuşi, acum că mi s-a nlri il acest post, sunt înspăimântată." Linda era copleşită tir trama de eşec. Ne-au trebuit câteva sesiuni pentru a iinali/.a rădăcinile fricii ei. Crescând într-o familie extrem ilr religioasă şi de strictă, a învăţat de copil că trebuia să fie prifectă pentru a nu fi pedepsită. A manifestat asta într-o mulţime de moduri, inclusiv prin excelenţa academică, Hilarra fizică, căsnicia cu un antreprenor de succes şi copiii ' 11 pretenţii ridicate. Părea să le aibă pe toate, până în acest moment de prăbuşire.

După ce i-am analizat trecutul şi am descoperit li'Hălurile cu prezentul, a fost evident că ea credea că va iln Kreş la noul loc de muncă. Nu avea încredere. Era atât dr blocată în trecut, încât nu era conştientă de felul în ciu r acesta îi afecta realitatea prezentă. Fricile din trecut puseseră stăpânire pe ea şi era paralizată, aşa cum fusese în copilărie. „Când eram mică, mă ascundeam în dulap, «periată de furia tatălui meu. Aşteptam acolo până se Inluneca şi doar când eram sigură că doarme mă furişam înapoi în patul meu." Linda îşi repeta trauma emoţională, li era teamă să dea greş şi să se confrunte cu pedeapsa, aşa rfl Ne ascundea în „dulap".

Am menţionat mai devreme că învăţăm prin osmoză «ă fim atente la cum se comportă părinţii cu noi, contu- rându-ne comportamentul în funcţie de asta. Linda « învăţat să-şi creeze o personalitate perfectă, pentru a evit. pedeapsa. Totuşi, pe măsură ce a crescut, această perso nalitate a paralizat-o şi a făcut-o să-şi saboteze propriu progres. Atunci când egoul nostru începe să prindă contur facem tot ce e nevoie ca să-i facem pe părinţi să ne observe Devenim comedianţi sau servitoare, rebele furioase sai fane obediente. Izbucnim sau reprimăm. Urmăm pasn sau evităm agresiv. Ne zbatem şi eşuăm, progresăm ş regresăm, toate în căutarea disperată a iubirii şi preţuirii

Astfel, începe dansul falsităţii. Aşadar, şi ce dacă n< renegăm eul autentic, atâta vreme cât credem că sunten iubite? Obişnuiam să credem şi că există un cufăr plin ci monede de aur la capătul curcubeului.

Experienţele emoţionale predominante din copilări* devin şablonul pe care-l repetăm inconştient. Asta numesi eu sentimente rănite rămase din copilărie. Copil fiind durerea interioară e mult prea înfricoşătoare. E mul mai simplu să nu simţi, iar aici intervine egoul, care n< ajută, prin construirea unei carapace dure în jurul dureri şi prin canalizarea întregii energii rănite într-o imagini falsă. Odată ce ne dăm seama de tiparul de relaţionare ci oamenii şi cu evenimentele, îl vedem peste tot. Tipareh noastre sunt cel mai evidente atunci când ne confruntăn cu situaţii dificile şi când revenim la energia instinctuali pe care o foloseam în copilărie.

Meseria de terapeut m-a ajutat să-mi dau seama ni doar că trăim un tipar, ci că *suntem* tiparul. Tiparul devin« „noi" sau, cu alte cuvinte, egoul devine „noi". Credem *ci suntem* personalitatea pe care am adoptat-o pentru < face faţă copilăriei. în loc să ne conturăm pe noi însen< în funcţie de noutatea fiecărui moment, acesta este re interpretat prin prisma vechiului şablon. Nu mai trăin spontan, răspunzând în mod autentic la experienţele dii fiecare moment al vieţii. în schimb, suntem încărcate, ş M'urlionăm şi oscilăm ca un pendul, în funcţie de declan- fittiiiircle care vin din exterior.

Nu e uşor să ne vedem reacţia la o situaţie dificilă ca irpriiţie a trecutului. Suntem atât de contopite cu tiparele ini.i-.iiv. că nu putem concepe că acestea sunt sisteme •luut lard integrate, pe care le injectăm în momentul jur/i ni. Se simte mult prea real. Odată ce descoperim că ri'|M't,lin un tipar emoţional, putem începe procesul dez- mnnlirării acestor căi profund înrădăcinate.

I Mferenţa dintre autenticitate şi bunătate

Atunci când ne observăm dependenţa faţă de iubirea illn .ilară, îndrăznim să ne întrebăm ce înseamnă să ne ■ ilnim *singure* iubire. Ce ar însemna să ne preţuim propria j uni iaştere atât de mult, încât aceasta să se ridice deasupra n|iliiiilor celorlalţi? Ne-am putea onora şi respecta pe noi inurnc atât de mult? Atunci când începem acest intero- nli'iiu serios, se poate să fim şocate de cât de puţin ne IMi'luim. Ba chiar ne-am putea surprinde spunând:

Nu, nu-mi pot oferi iubire şi preţuire.

Nu, nu am încredere în opiniile sau cunoştinţele mele.

Nu, nu cred că sunt suficient de importantă încât ceilalţi să mă asculte.I'oate observăm cu câta lipsă de importanţă ne 11111 fi 111 şi cât de puţin preţ punem pe vocea noastră Inlrrioară. Mai degrabă am obţine însemnătate de la nlţli. decât s-o găsim în noi însene. Dacă te mulţumeşti miill li mp cu asta, poţi să-ţi dai seama cât de crudă şi nepăsătoare eşti faţă de tine. Cum sau unde am fi puti învăţa o asemenea autoinvalidare şi un asemenea dispn de sine?

Conştientizarea modului în care deconectare noastră interioară ne perpetuează renegarea de sine ai potenţialul de a ne zgudui din rădăcini. Are puterea de ne scoate din rolul de victimă în care-i blamăm pe alţi Poate pentru prima dată, vedem cât de dedicate suntei faţă de drama în care jucăm şi cum alcătuim singur decorul prăbuşirii noastre. Nu există niciun rău di exterior. Persoanele importante pentru noi joacă doa rolurile pe care noi le oferim în vieţile noastre. Puterea n stă niciodată în ceilalţi, ci în noi.

Pentru a ne schimba, trebuie să fim conştiente de c se întâmplă în interiorul nostru. Trebuie să ne observăi în fiecare moment şi să ne punem următoarele întrebări: Acţionez din obligaţie şi datorie sau din armonie i autenticitate?

Acţionez din teama de a pierde iubirea altcuiva sa din
puterea iubirii de sine?
Acţionez din lipsă de „cum ar fi *dacă?"* sau di abundenţă de
„cum *esteV*
Nu am resurse pentru viitor sau am putere î prezent?
Acţionez din dorinţa de a-i mulţumi pe ceilalţi sa din
dorinţa de a mă mulţumi pe mine însămi?
Acţionez conform unui tipar sau răspund c onestitate
prezentului
?Avem vreun motiv care se naşte din autenticitate :
autogestionare sau majoritatea motivelor sunt condus de
nevoia interioară emanată de golul din nucleul fiinţi
noastre? Dacă e a doua variantă, atunci e destul de probab
ca toate motivele noastre să fie legate de datorie, bazai |м-
Iricâ şi concentrate pe lipsuri. Pe măsură ce devenim
'■iiişţiente de aceste deconectări interioare, realizăm iii
irebuie să ne mutăm într-un loc nou, al conexiunii
interioare. Dar cum? Ce anume încurajează starea de
interioară?
Pentru răspuns revenim întotdeauna la liniştea
Interioară şi la introspecţie. Cu cât învăţăm mai bine >n
iiâm cu noi însene în tăcere, în introspecţie, cu atât Mini
conştiente devenim de ce se află în noi. începem să
ili'jiindem de propria tovărăşie şi să ne bazăm pe propria
liilelcnie. Ne dezvoltăm o tovărăşie cu fiinţa noastră
Interioară şi învăţăm cum să-i preţuim opiniile, dorinţele
<1 iilrile. în esenţă, începem să ne curtăm eul autentic.
Pe măsură ce ne observăm interiorul, începem să
ne ш prindem în momentul trădării de sine. Când ne dăm –
n 11 ui că suntem pe cale să ne punem singure piedică,
facem nlr întoarsă şi ne schimbăm. Din ce în ce mai
armonizate ш acţiunile de autodăruire, suntem mai atente
atunci lini ne suprimăm vocea interioară şi, în schimb,
începem
i luiim atitudine. La început, poate că nici nu suntem în
'*rv să ne separăm propria voce de celelalte însă, încet, «uf
nu să facem asta. Poate dura luni sau chiar ani, însă,

ii linul, ajungem într-un loc nou, în care radarul începe să muie dinspre exterior spre interior, dinspre teamă spre . »line. Apariţia naturală a acestor schimbări înseamnă «inuuurirea iubirii şi preţuirii interioare. înainte să ne Iun scama, începem să ne tratăm cu respectul pe care iiiţiuiam să-l acordăm altora.

Când schimbarea seismică de la dispreţ de sine la -ihlir de sine este completă, renaşte înţelegerea puterii * »clipului nostru autentic. în final, după ce ne-am ^•onectat cu noi însene, ne simţim intim conectate cu uift viaţa din jurul nostru. Aceasta este puterea iubirii şi K'»pectului de sine

.Rolul rolurilor

Pe tot parcursul cărţii aduc omagiu impactului j care-l are egoul asupra noastră, pentru că înţelegerea es cheia trezirii. Dacă nu ne putem observa egoul în acţiun vom fi întotdeauna sub controlul lui şi nu vom reu niciodată să ne dezvoltăm ca adulţi deşteptaţi spiritual.

Egoul este un aliat vital şi necesar – eu îl asemă cojii unui ou, care protejează puiul înainte şi după clocir Dacă rămâne intactă, într-un final, coaja poate ucic puiul pe care ar fi trebuit să-l protejeze. Scopul dezvoltăi spirituale nu este să anihileze egoul sau să-i diminue; rolul. Scopul este doar să-l înţeleagă şi, prin asta, depăşească nevoia de el.

Când ne observăm egoul în acţiune, trebuie i ne reamintim că el doar acoperă rănile copilăriei. Pri urmare, vine întotdeauna dintr-o lipsă. Numai atunci cân ne dezgropăm sentimentele nerezolvate care mascheaj această lipsă putem vindeca rănile. începem să ne dă] seama de toate căile prin care am compensat durerea şi◁ cum ele ne-au îndepărtat şi mai mult de adevărul interio Eul autentic e chiar în noi, în spatele sentimentele copilului rănit. Pe măsură ce durerea este vindecată de coi ştientizarea crescândă a persoanei care suntem, adevăn iese la iveală, clar şi luminos. Calea vindecării implică r< cunoaşterea faţadelor egoului din tiparele noastre şi s învăţăm să le dăm o pauză atunci când le vedem. Aceast pauză ne permite să ne punem întrebările care ne dau voi să mergem şi mai în profunzime. Trebuie să ne întrebăi ce protejează egoul. Cum aş putea să-mi vindec rănile di copilărie astfel încât să nu mai trebuiască să adopt aceast personalitate falsă?Atunci când facem o pauză şi nu ne mai concentrăi pe căile egoului, energiile noastre se canalizează, automa i Irparte de ele. Puterea egoului începe să slăbească. Atenţia i mustră ajunge acolo unde trebuie. Copilăria primeşte Viusa de a-şi exprima fricile. Spre deosebire de ce ni s-a întâmplat în copilărie, de data

asta, suntem *auzite*. Poate iwiitru prima dată în viaţa noastră, fricile din copilărie 'imit înţelese şi calmate.

Să te uiţi în oglindă e cel mai greu lucru din lume. N i meni nu vrea să recunoască faptul că este cauza propriei Niilerinţe – nimeni. Pur şi simplu, este prea dureros. E mult iniii simplu să treci prin viaţă fără vina propriei contribuţii. („lieia este să ne observăm egoul viclean. Marea capcană » tiparelor egoului este că ele se manifestă întotdeauna în moduri diferite, luându-ne prin surprindere în faţa lnptului că *noi* suntem numitorul comun al experienţelor noastre. Suntem atât de amăgite de multele faţade nli- egoului, încât le luăm de-a gata şi credem că sunt eul nostru real, când, de fapt, sunt doar tipare repetitive ale lalsităţii.

De aceea există mai multe divorţuri în cazul unei a ilouă căsnicii decât în prima. Oamenii nu sunt conştienţi de propriile tipare. Egoul îi face să creadă că se îndrăgostesc de o persoană complet diferită, pentru că este blondă, nu brunetă sau pentru că este contabil, nu muzician. Din cauză că prezentările sunt diferite, avem impresia că şi experienţele vor fi. Ce nu ştim noi e că în spatele prezentării este aceeaşi conştiinţă emoţională care ne-a condus şi povestea de dragoste anterioară.

La câteva luni după ce am intrat într-o nouă relaţie auu la scurt timp după ce ne căsătorim din nou, dacă aceasta este alegerea noastră, vechiul tipar iese iar la suprafaţă. Spre deosebire de prima căsnicie, toleranţa noastră la aiureli e mult mai scăzută a doua oară. Uneori, e nevoie de mai multe relaţii să ne dăm seama că, practic, u tragem parteneri noi cu aceleaşi tipare emoţionale.

Of, multele feţe ale egoului! Uneori, tiparele noastre de comportament se prezintă ca tergiversări la serviciu, un şef agresiv sau un coleg pe care nu te poţi baza. Pentru că încă nu am întâlnit această situaţie specifică de viaţă, noutatea ei ne ia ochii şi începem să reacţionăm la ea ca şi când ar fi complet nouă. Odată cu trecerea timpului, începem să ne simţim la fel ca la vechiul

loc de muncă sau ca în vechea situaţie de viaţă. Ne simţim ameţite, agitate şi plictisite. Sau poate începem să ne simţim lipsite de putere. Ne întrebăm cum de am ajuns din nou aici. De unde a venit iar sentimentul ăsta? De ce mă întorc mereu în acest punct? Nu ne pică fisa că este vorba despre o „compulsie la repetiţie", după cum îi spunea Freud. Repetăm compulsiv aceleaşi experienţe emoţionale, la nesfârşit.

Conştiinţa de sine este exterminatorul egoului. Opreşte vântul din pupa egoului. De aceea, conştientizarea este întotdeauna primul pas. Pornim întotdeauna de la conştientizarea realităţii. Devenim prezente în tiparele noastre. Ne întrebăm:

Ce mască poartă, de obicei, egoul meu?

Când e cel mai probabil să fie declanşat?

Cum se comportă atunci când este declanşat?

Care este răsplata pe care o primeşte?

Ce încearcă să protejeze în mine?

Punând întrebările corecte, ne oprim egoul să pună stăpânire şi să ne domine vieţile. Curajul de a ne îndrepta spre interior şi de a ne asuma propria fiinţă diminuează automat puterea egoului şi îi permite să se retragă. Ce apare pe scena principală este un sine mai autentic, unul căruia nu-i mai este frică să fie transparent, natural şi real. A trecut vremea când trebuia să porţi măştile egoului ca pe scuturi! O nouă zi a apărut la orizont!

Lepădarea

Va *veni un* moment în *care fata de ieri va* muri, I în *moment în care rănile ei vor înceta să mai sângereze,*

Un moment în *care lanţurile ei se vor topi,* I Ju moment *în care goana sa după mântuire se va sfârşi, ('tind în sfârşit se va trezi în zorii renaşterii ei spirituale.*

Acest capitol ne va purta prin câteva aspecte ale inirttoriei mele personale. Cu toate că dezvălui detalii ilfNpre drumul meu unic, te rog să le citeşti folosindu-te şi

ilr obiectivul prin care tu însăţi vezi viaţa. Poate cuvintele mele îţi vor permite să priveşti în oglinda propriilor necazuri şi suferinţe. Dacă extrapolezi experienţa mea la viaţa ta, detaliile vor avea cel mai mare impact.

Pe măsură ce citeşti, întreabă-te cum se aplică i i-spun eu propriilor tale frământări. întreabă-te când le ai simţit la fel şi cum îmi poţi folosi procesul pentru n ţi înnobila propriile alegeri. Interogatoriul tău interior vii fi cel mai mult ajutat de această carte. Necesită linişte Interioară şi pregătire pentru a reflecta în profunzime. Am încredere că eşti pregătită pentru asta.

Momentul meu de claritate a fost atât traumatic, rAt şi revelator. Ştiam, fără urmă de îndoială, că nu ma

ipot rămâne în căsnicia pe care o aveam. Ceva trebuia să s schimbe – ori eu, ori soţul, ori toată situaţia.

Fostul meu soţ era singurul bărbat cu care fusesei timp de douăzeci şi doi de ani şi nu-mi puteam imagin viaţa fără el. Am crescut împreună, apoi ne-am dezvolt, separat. Până când să se încline balanţa mai mult spre doua parte, amândoi eram complet dedicaţi şi implicaţi î relaţia noastră. Timp de toţi acei douăzeci şi doi de ani, n am privit niciodată dincolo de ei sau de căsnicia noastră.

Miliarde de cauze şi de efecte au dus la ziua în cai m-am trezit înţelegând cel mai limpede că relaţia noasti trebuia să se încheie. Care-au fost acele cauze şi efecte Ei bine, primele cauze au început în propria condiţionai din copilărie, aşa cum se întâmplă în cazul tuturor. A stabilit în mine nişte structuri psihologice, care mă făcea să mă trădez singură cu uşurinţă. Efectele acestei structu: interioare au creat tipare în relaţie, în care îi permiteai puterii mele autentice să fie strivite şi în care nu mă luptai pentru păstrarea ei. Această paralizie m-a umplut de ruşine care, în schimb, a cauzat şi mai multă suprimai şi tăcere.

Fostul meu soţ a adăugat la toate acestea propriii cauze şi efecte din copilăria sa. împreună, ne-am eres dinamicile maritale unice. Rănile noastre nevindecal din copilărie au stabilit tiparele în care eu aveam roii celui care alimenta emoţional şi încercam să fiu şi ce care repară, vindecă şi salvează. Ca urmare a interpretăr rolului meu, propriile nevoi rămâneau neîndepliniti Fântâna mea interioară era pe punctul de a seca şi de crea lipsuri.

Au fost foarte multe momente în care am strân din dinţi, ca să menţin liniştea, atât de multe momente î care mi-am înghiţit demnitatea pentru a menţine famili intactă. Atunci când voiam să spun „nu", n-o făceam. î schimb, îmi plecam capul cu resemnare. Când voiam să-n afirm dorinţa, n-o făceam. în schimb, mă convinsesem c • l'irinţele mele sunt nemeritate. Mi-era atât de teamă să i l.il în nava" şi să fiu considerată certăreaţă, încât făceam lui ce era

omeneşte posibil ca să menţin apele liniştite. Mă Krtndeam că, dacă aş fi mai simpatică, aş fi şi mai fericită!
I >u< A aş fi mai slabă, am face sex mai bine. Dacă aş câştiga mul mulţi bani, ne-am bucura de viaţă mai mult. Eram împotriva mea, tot timpul, şi mă certam pentru că nu eram mlicient de bună". Mi-era atât de teamă de dezaproba-
.....lui şi de faptul că s-ar putea să nu mă mai iubească, încât am încercat să devin toate fanteziile lui. Am fost atât tic prinsă şi legată de starea lui de bine, încât am pierdut complet şi ultima fărâmă de legătură cu mine însămi.

De fiecare dată când îl vedeam nemulţumit, dădeam vina pe o lipsă a mea. Credeam că sigur e din cauză că n-am Incul eu ceva suficient de bine. în curând, „Shefali nu e mlicient de bună" a devenit povestea căsniciei şi trauma meu interioară. în consecinţă, am continuat să încerc să llu din ce în ce mai bună. Domnişoara Şi-mai-perfectă, domnişoara Şi-mai-bună, domnişoara Şi-mai-sexy. Aş fi li nt în stare să fac orice era nevoie. Apoi, douăzeci şi doi de uni mai târziu, totul s-a oprit. Nu observasem că rezervorul i i м gol de ani întregi. Ajunsesem pe fundul sacului. Nu unii aveam absolut nimic de oferit. îmi atinsesem limita.

Fiecare cuplu contribuie cu propriile cauze şi efecte. >i liecare dintre parteneri trebuie să disece de unul singur f*i este dinamici. Cea mai mare putere vine din asumarea muzelor şi efectelor interioare, în loc să dăm vina pe celălalt. Atunci când lucrurile nu merg cum ne dorim noi, ilc cele mai multe ori încercăm să-l controlăm sau să-1

Cartea femeilor care merită mai mult

liimbăm pe celălalt. Deseori, aceasta este prima linie de ulac. Eu am făcut asta ani întregi. Am tot aşteptat ca soţul MICII să-şi depăşească tiparele, pentru ca eu să mă pot ilmţi uşurată. După multe încercări nereuşite de a-l face «A se schimbe, m-am deşteptat şi am realizat că singura persoană care trebuia să se schimbe eram eu.în final, brusc ni se arată că dezvoltarea depinde i noi, şi nu de „celălalt". în loc să ne concentrăm pe el, trebu să ne concentrăm pe contribuţiile noastre emoţionale să ne întrebăm: Cum reacţionez eu la comportament celuilalt? Cum sprijină comportamentul celuilalt fel meu condiţionat de a fi? Cum îmi pun în aplicare proprii alegeri? Cum particip în dinamicile ciclice?

Oricum ar fi, întotdeauna avem doar trei opţiu – să rămânem şi să acceptăm lucrurile aşa cum sui să schimbăm lucrurile (fie pe noi, fie pe celălalt) sau plecăm. Pe care o alegem? Deseori, oscilăm între e ani întregi, neliniştite şi indecise. Realizăm că puten schimbării este, în final, în mâinile noastre şi, uneori, i indignează. Ne supărăm pe celălalt pentru că ne forţea să facem alegeri dificile. Acest lucru denotă imaturita spirituală. Nimeni nu ne poate forţa să alegem. Proprii cauze şi efecte ne determină tensiunea. Nu e nimeni d afară pe care să dăm vina. Când ne dăm seama de asi începtăm să ne mai victimizăm şi reuşim să depăşi limitările trecutului.

Pe măsură ce am început, târâş, grăpiş, să n trezesc, am realizat că trebuie să încetez să mă mai aşte ca soţul meu să îşi depăşească tiparele şi, în schimb, să i le depăşesc eu pe-ale mele. Trebuia să schimb ce făceai în cazul în care consideram că ofer prea mult, ei bine, loc să-l rog pe el să nu mai ia, a trebuit să mă schimb eu: pur şi simplu, să nu mai ofer. Acesta a fost adevărul şoca şi simplu. Desigur, asta a însemnat să creez graniţe, ce[1] la care nu mă pricepeam absolut deloc. A trebuit să înc< să spun „nu", când eu fusesem învăţată zeci de ani să spi doar da. Şocurile seismice pe care le-a resimţit căsnic mea au fost dintre cele mai profunde.

Continuând să mă dezvolt, am început să creez n cauze şi noi efecte în interiorul structurii mele psihologic iar, ca efect natural, am lăsat în urmă rămăşiţele „veci Shefali" şi am intrat într-o nouă iteraţie a vieţii mele. / imvput să-mi iasă pe gură fraze diferite şi am început oi mi creez noi graniţe. Chiar şi mâncarea pe care o **MiiiNiimam** se schimbase. Felul în care mă îmbrăcam s-a iiiuilificat dramatic, postura, felul în care făceam contact > IMJJI, felul în care îmi mişcăm bărbia când vorbeam. S-au •<ii ut modificări subtile, dar profunde, în eul meu exterior, pr inftsură ce eul interior a început să evolueze. Oamenii MI început să comenteze că „arăt" altfel. Da, arătam ca o Imncie deşteptată.

[n mod natural, dinamica puterii din căsnicia mea a în-.l zguduită din temelii. Reverberaţiile au creat crăpături III luşe în sistem, ceea ce ne-a condus pe drumul sfărâmat <1 marelui necunoscut. Ce credeam noi că sunt citadele I lortăreţe au început să se prăbuşească. Curând, era moloz peste tot. Rămânea însă de văzut dacă echipa de constructori putea recrea o nouă viziune pentru vechiul lor oraş.

Când ne schimbăm tiparele, creăm transformări dramatice ale statu-quoului relaţiei şi, în mod natural, oamenii din vechiul sistem încep să protesteze. Desigur r o fac. Vor ca lucrurile să revină la normal şi opun rezistenţă schimbărilor pe care le facem. Inevitabil, au loc confruntări. în acel moment, cuplul trebuie să aleagă cum »ii rezolve aceste confruntări. Fie cel care se schimbă îşi opreşte evoluţia, ceea ce se întâmplă de obicei, fie cel care ne împotriveşte încetează să o mai facă şi acceptă evoluţia celuilalt.

în cazul meu, nu s-a întâmplat nici una, nici alta. Rezultatul? Un baraj emoţional. O situaţie de nerezolvat. Cred că, la un anumit nivel, amândoi ştiam că totul era neimportant. Ajunseserăm să fim mult prea îndepărtaţi emoţional. Oricât de dramatic ar fi fost, am realizat că despărţirea era inevitabilă.

Cartea femeilor care merită mai mult

Fiecare pas pe care-l făceam spre eul meu trezit crea şi un conflict interior profund. Existau îndoială şi ezitare, indecizie şi frică – şi, uneori, de-a dreptul teroare. Singura conştientizare care m-a făcut să continui să evoluez a fost faptul că n-aveam încotro. Ori făceam ca până atunci şi continuam să-mi neg eul autentic, ori îi permiteam acestei noi părţi din mine să evolueze şi continuam să construiesc o cale pentru deşteptare.

Fiecare aspect al vieţii mele a trecut prin schimbări drastice – nu doar în căsnicie, ci în toate relaţiile. Unde înainte fusesem tăcută şi timidă, acum îndrăzneam să protestez şi să sfidez. Unde înainte mă compromiteam şi mă sacrificam pe mine, acum îndrăzneam să mă pun pe mine pe primul loc. Unde înainte le permiteam altora să mă calce în picioare, acum îmi cream limite stoice de putere. Şi ştii ce alte două lucruri am încetat să mai fac? Să mă explic excesiv şi să implor validarea.

O bună perioadă de vreme obişnuiam să mă explic în faţa celorlalţi, ca să fiu „bună". în final, am ajuns într-un punct în care nu mă mai deranja să fiu văzută ca fiind „rea". Nu mă mai deranja să fiu neînţeleasă, nici măcar atunci când eram teribil de neînţeleasă. în final, am ajuns într-un punct în care singura persoană de la care aveam nevoie de validare eram eu însămi. Acela a fost un moment incredibil de evoluţie interioară. Nu mă mai deranjează ca altcineva să aibă o problemă cu mine. înainte, ar fi fost de neconceput. Dar, în sfârşit, după zeci de ani, eram în regulă cu asta. Mi-a trebuit al dracului de mult timp, dar odată ce-am ajuns acolo, vai, ce victorie dulce a fost! A fost ca un „bine ai revenit" spus ***miel***

Reverberaţiile mele interioare profunde începuseră să schimbe lumea din jurul meu. Eul meu trezit îmi influenţa fiecare aspect al vieţii, inclusiv locul de muncă, şi curând am început să iau decizii diferite în carieră şi să-mi asum riscuri pe care nu mi le mai asumasem niciodată. Fluturele începuse să dea din aripi şi era pe punctul de a-şi lua zborul. Nu mai putea fi ţinut prizonier. Acum putea zbura către cer, nestingherit şi liber.Când o femeie se deşteaptă, începe să se stimeze pe •■ii însăşi. Această stimă ne permite să ne creăm standarde ıı ı ı în viaţă, unele care, deseori, nu se negociază. Crearea nt i *tor standarde poate fi un pas descurajant, însă e unul vilul pentru calea noastră spre evoluţie. Vedem viaţa aşa nun este ea, nu cum ne-am imaginat-o noi, copile fiind. Nr irezim fetiţa din noi. O zgîlţâim până îşi vede puterea.

I »m ă în meniu apare lipsa de respect, ne ridicăm de la masă

lAră excepţii. Dacă lipsa de autenticitate se simte în aer, lilt'căm de la petrecere. Oricând apare fostul martir din noi,

II gonim, cu blândeţe, dar ferm. Emoţiile puternice nu mai •unit de temut, ci de sărbătorit. în absenţa miilor de voci Inli'rioare critice, viaţa devine brusc mai clară şi mai simplă. I >ncă vrem să vorbim, o facem. Dacă vrem să plângem, o Incém. Nu trebuie să cerem permisiunea nimănui şi nu I ui lem da vina pe nimeni. Devenim propriile noastre mame, Iubite şi cele mai bune prietene. Devenim propriul copac al nlnindenţei.

Nu mă înţelege greşit, mie mi-au trebuit zeci de iini ca să ajung acolo şi am avut parte de ajutor din multe pArţi. Spun asta pentru că nu vreau să-ţi dau impresia că i> un proces simplu, în trei paşi. Şi dacă mai eşti şi mamă, (ii'ocesul e încă şi mai provocator. Greutatea acestei poveri ri n, pentru mine, uneori, mult prea chinuitoare. E probabil i u mamele să simtă asta mai profund decât partenerii lor. Din moment ce femeile pun responsabilitatea îngrijirii

Inmiliei pe umerii lor, le doare foarte tare când simt că-şi uliandonează, în vreun fel, copilul.

Mi-a fost frică să schimb statu-quoul căsniciei mele prea mult, pentru că ştiam că îi va provoca fiicei mele un stres emoţional profund. Uneori, voiam să mă opresc din /!)or de teamă că aş putea să-i tai ei aripile. Starea ei de bine rra, fără îndoială, mult mai importantă decât a méa. în orice moment, eram gata să-mi întrerup deşteptarea pentru a-i fi ci bine. Conflictul interior era mare. Uneori, era o adevărată tortură.

Cum ar putea o mamă să aleagă între starea de bi a copilului ei şi propria eliberare? Practic, e imposit Singura cale prin care poate merge mai departe este creadă, fără urmă de îndoială, că drumul ei este în avanta; tuturor. Doar când e complet convinsă că, dacă rămâne, ciuda confortului imediat pe care-l obţine, va fi mult n toxic decât să treacă prin focurile transformării, doar a tui va îndrăzni să facă un pas înainte.

Aşa a fost şi în cazul meu. Mi-am văzut „marea ofilii atât de clar, încât am ştiut sigur că, dacă mai rămân, n-putea să fiu mama pe care o merita fiica mea. Am văz că, dacă rămân, îmi voi compromite sănătatea mint« în asemenea manieră, încât ei îi va fi mult mai bine da plecam şi îmi recăpătăm stabilitatea. Ştiam că voi fi o mai şi un model infinit mai bune dacă ieşeam din căsnicie, dec dacă rămâneam.

Alegerile nu sunt uşoare pentru nimeni. Calea luminează după ani întregi de conştientizări profunde şi căutări sufleteşti. Renaşterea adevărată e cea care rezultă evoluţia tuturor.

Dar dacă opţiunea nu e la fel de clară cum a fosl mea? Multe femei care sunt în relaţii nefericite răm blocate ani întregi în indecizie şi în statu-quo. Şi alegerea a rămâne pe marginea prăpastiei, şi cea de a sări se simt două acte de trădare. Nu-şi pot găsi eliberarea în niciui întrebarea „să rămân sau să plec?" stăruie în minţile 1 zeci de ani. întotdeauna le spun acestor femei că momenl de a lua

decizia finală încă nu a venit. Din cauză că fri a pătruns în ambele alegeri, ele nu-şi pot găsi curajul d(rezolva dilema în niciun fel. Le liniştesc spunându-le: „în nu e momentul. E esenţial să accepţi asta. Când o facem, predăm locului emoţional în care suntem şi-l respectăm.

Acum trebuie să „stăm" în acest spaţiu. „Să stăi necesită multă putere emoţională şi perseverenţă. Nu ei un act de înfrângere sau pasivitate, ci unul de înţelepci ne – atât timp cât observăm activ, în tot timpul procesul I ii- fapt, vorbesc despre „stat în spaţiu" ca şi când ar fi vreo «iiategie spirituală reală, dar pentru mine este. Sunt multe ■ Ir câştigat din această şedere în timp ce ai un zbucium. Ne l'iivim bătălia cu compasiune şi le permitem avantajelor şi ilc/.avantajelor să ne pătrundă în minte după bunul lor plac. Ambele tabere sunt aici să-şi spună povestea şi să-ţi împăr- Ifl .cască înţelepciunea. Dacă ne mişcăm prea rapid, înainte iii una dintre ele să fie desăvârşită, ar putea fi o decizie luata la repezeală şi ar putea avea consecinţe mai grave mai I Ai/.iu. Nu ne grăbim să ajungem la o concluzie. Aceasta este I mit ea importantă a procesului de „sortare". Dacă o evităm tlln cauza intoleranţei la ambiguitatea pe care o generează, ui iilim părţi importante ale evoluţiei.

E înţelept să faci lucrurile atunci când e momentul | N il rivit. Sunt multe de spus despre sincronizarea spirituală. AM a înseamnă că progresăm doar când există o opţiune •'litrii. Iar asta se întâmplă doar atunci când conştienti- jiaren noastră interioară îşi găseşte perechea în lumea imli'rioară. Atunci, realitatea interioară se armonizează cu -«ca exterioară. Aşteptăm această armonizare. De fiecare iliiin când alegerea nu se prezintă în mod clar, trebuie să ni' asumăm fraza „încă nu sunt gata". îi permitem lipsei de •'Im itate să ne devină parteneră şi avem încredere că, prin iicrastă capitulare, calea cea corectă se va arăta atunci când VII li cazul.

Când femeile îndrăznesc să facă alegeri îndrăzneţe, se Icni deseori de cum va reacţiona partenerul. Va

răspunde ni lurie sau compasiune? în cazul primei variante, ne
i«înfruntăm cu teroarea. Siguranţa noastră fizică s-ar putea ■A lie în pericol. Fiind mai puternici şi mai agresivi de la untură, bărbaţii au potenţialul de a deveni o amenințare (irlcA. Şi nici măcar nu contează dacă partenerul este bărbat
ii nu. Uneori, chiar şi când cealaltă persoană este o femeie nu c este agresivă pentru că trece printr-o traumă, poate firxperienţă înspăimântătoare. Cheia pentru a ne crea un •Irum nou este să ne acordăm spaţiul şi permisiunea de a simţi aceste frici. Astfel de tipare trebuie sparte, în prin rând prin respectarea propriilor frici, apoi prin concepei unui plan de scăpare. Când îi permitem celuilalt să oprime în orice fel, frica apare în mod natural. Doar că vedem cum i-am oferit singure celuilalt puterea ne putf asuma şi partea noastră de vină şi putem crea o no poveste.

Femeile aflate în relaţii periculoase din punct vedere fizic nu au luxul timpului, ceea ce e trist, dar adevăr în momentul în care lucrurile devin abuzive fizic, le înder cu tărie pe clientele mele să plece. Aici, nu există a opţiune. Opţiunea a fost bătută în piatră în primul mome în care au fost agresate. E deja prea târziu pentru astfel femei. Acestea au tendinţa de a se învinovăţi singure peni pericolul în care se află. Sunt atât de blocate în descon derarea de sine, că nu-şi pot aduna demnitatea să piei Deseori, copiii lor joacă un rol extrem de important teama de a pleca. Mai ales aceste femei trebuie să înţelea că este o diferenţă majoră între frifcă şi teroare. în timp prima poate fi un element natural al oricărei crize, cea dt doua este semnalul clar care arată ieşirea. Atunci când fri se transformă în teroare, fie şi numai o dată sau de do ori, femeia trebuie să acţioneze cu curaj, chiar dacă a; înseamnă să-şi creeze o strategie de ieşire rapidă.

Copiii noştri nu-şi permit să facă aceleaşi greşeli ale noastre. Trebuie să învețe că, în final, nu există ni< scuză pentru comportamentul toxic, indiferent de cât

„simpatică” e cealaltă persoană în restul timpului. IV presus de orice, trebuie să învețe că nu trebuie sub ni< formă să tolereze viața trăită în frică sau teroare din cau altcuiva. Când le insuflăm curaj spunându-le „să nu toleri vreodată vreo formă de opresiune”, le dăm undă verde iasă din orice situație abuzivă, fără excepții. Nu e nevoie întrebări și nici de scuze. Așa cum nu ar trebui să condu beți, nu ar trebui nici să fie intoxicați emoțional de o reia abuzivă. Scopul nostru este să-i ajutăm să-și conștientize Im ţn propriilor alegeri și dreptul de a le pune în aplicare. Iar •ului începe cu noi.

I'iind cele care au grijă de familie în mod firesc, Olurilor le vine greu să facă alegeri care ar putea perturba Mii«- altora. Ne pasă atât de mult de starea de bine a i'lm lalți, iar asta ne împovărează și ne întunecă decizia de ıı «m- ıı grijă de noi însene. Și pe lângă faptul că mi-era teamă !r Impactul pe care alegerile mele l-ar fi putut avea asupra »iii ri mele, mi-era frică și de cum va reacționa familia mea îl Însă. Mi-era frică să nu îi îndurerez pe toți cei patru i uA • iuți ai noștri. Consideram că familia lui era și a mea, și în ᴀ ᴏ consider. Mă vor iubi în continuare? O să se supere |H' mine? Riscul de a pierde legăturile cu ei era prea mare.

Apoi, mai era comunitatea. Ce vor crede? M-ar judeca ıᴍ'iitru că nu sunt „părintele conștient”? în fond, scrisesem ■ di ți despre asta, chiar una intitulată *The Awakened Family*. I Ĭᴍᴛ decizia de a renunța la căsnicia mea îi va face și pe iiișținătorii mei să mă părăsească? îmi găseam consolare În faptul că nu descinsesem niciodată părintele conștient nu familia trezită în termeni convenționali. Dimpotrivă, iiinvu subliniasem că autenticitatea era caracteristica lor pi mcipală. împărtășesc asta ca să-ți arăt toate problemele |ᴍ< care eu le aveam și să-ți demonstrez că și eu, la fel ca liniile dintre femei, am căzut pradă fricii și îndoielii uriașe.

Nu vreau ca femeile care citesc aceste rânduri să Iramă că, dacă se trezesc, căsniciile lor sunt destinate plcirii. Nu așa stau lucrurile. Nu toate căsniciile trebuie să

w destrame, aşa cum s-a întâmplat cu a mea, din cauză că duiamicile s-au schimbat în urma deşteptării unuia dintre parleneri. De multe ori, ambii parteneri sunt în stare să se adapteze, să evolueze şi să se dezvolte împreună, intrând Inlr-o nouă conştiinţă maritală. într-adevăr, e minunat « Anei se întâmplă! Mulţi parteneri sunt entuziasmaţi de i«vi iluţia celuilalt şi caută să se schimbe pe ei înşişi pentru a NI* sincroniza în continuare cu celălalt. Unii fac asta cu brio,
Iţii, nu neapărat. Nu-i judecăm pe cei care nu pot s-o facă

.însă pentru cuplurile care pot, evoluţia spirituală devine a afacere de familie. Am văzut întâmplându-se asta de multe ori în cabinetul meu şi au fost procese revelatoare pentru toţi cei implicaţi.

Am mai vorbit în carte despre rolul fricii. Dacă aces pagini ar avea un mesaj central, acela ar fi despre revizuire conceptului de frică. Vreau să-ţi arăt că frica a f camarad în călătoria mea spre autenticitate. E natural i normal să se întâmple aşa. Ideea unei vieţi curajoase nn este să elimini frica, efectiv, ci să te împrieteneşti cu ea şi s- transformi. Curajul se naşte dintr-o astfel de transcendenţă

Deşi e necesar să eliminăm rapid viaţa trăită în fricj de celălalt, trebuie să înţelegem că teama interioară e o parte normală a instinctului uman. Mulţi dintre noi s tem de frică, iar atunci, aceasta câştigă. în călătoria r spre trezire, a trebuit să-mi renegociez relaţia cu frici interioare. Făcând asta, am reuşit să transform complJ felul în care le depăşesc atunci când apar. Ştiu că de fiecaij dată când frica îşi face simţită prezenţa, trebuie să-i perr să fie simţită. în loc să fug de ea sau s-o izgonesc, trebuie si o accept. Ce încearcă să-mi transmită această frică pe care I simt acum? Ce trebuie vindecat, pentru ca frica să nu se mij simtă atât de ameninţătoare?

Am început, încet, să-mi creez o relaţie nouă < frica. De fiecare dată când apărea, o primeam cu braţel deschise şi îi permiteam să-mi facă un gol în stomac s să-mi umple ochii cu lacrimi. Era frumoasă pentru că e naturală. Desigur, deseori, apărea în moduri complet noi şi nefamiliare. Mă avertiza că nu am nicio hartă şi niciuij drum clar. Dar în momentul în care am început să-mi asculf şi să-mi liniştesc frica, a început să bată în retragere. Ştiffl cine a reuşit să facă asta în mine? Eul meu autentic. Cu câg am început să-mi antrenez mai mult eul autentic, cu atâ mai multă putere şi forţă a primit. Curând, ţinea totul înl frâu şi-mi gestiona toate emoţiile interioare haotice.

Nu există un drum clar al deşteptării. Deciziile pe care •tiu luat pe parcurs pe mine m-au ajutat, dar poate că ar fi iliv.astruoase pentru altcineva. Cel mai important lucru it'ţiiiut este să nu te concentrezi prea mult pe strategiile (ni.inre pe care le-am implementat eu, ci să fii atentă ni degrabă la cele interioare. Acolo poţi întâlni rezonanţa ttlveiMilă. Care erau fricile mele? Cum le-am identificat i tun am încercat să le depăşesc? Cum mi-am negociat •imn interioară? Acestea sunt întrebările care le pot ajuta (nucile din diferite culturi. Alegerile exterioare pe care MIM lăcut poate că au fost unice pentru circumstanţele ¡(■•Ir. ilar ele n-ar trebui să împiedice alte femei să înveţe i(n procesul meu interior.

Motivul pentru care împărtăşesc exact cât de înfrico- MHI a fost tot acest proces al trezirii este ca să le pot oferi ilii a Icmei, care poate sunt singure, consolarea că nu numai Ir au acele frici. Să-ţi schimbi viaţa *este* o perspectivă în- olcoşrttoare. în acele momente, este imperativ necesar să ajutor şi consiliere.

Ku am avut noroc că m-am putut baza pe prietena **uni** cea mai bună în acest proces. Sprijinul pe care l-am **,n imit** din partea ei a fost nepreţuit şi m-a ajutat să |în presez. împreună, braţ la braţ, am călătorit din cunoscut în necunoscut. Când uitam de puterea interioară, prietena MICII ¡mi reamintea permanent de ea. Când mă îndoiam de **mine** însămi şi reintram în ciclul învinovăţirii, prietena mea tini ţinea în faţă oglinda sinelui meu real şi mă provoca să lu>. m urmă rămăşiţele egoului. Când voiam să renunţ şi să HIA ascund de fricâ, ea mă ridica şi mă căra până pe malul M'lnlalt. Lacrimile mi-au fost liniştite, terorile, risipite, i ii i/.ontul luminos al zilei de mâine era pictat pe uşile mele interioare. Tot ce trebuia să fac era să deschid lacătul şi să ticc dincolo. Acestea sunt darurile unei prietene înţelepte.

E de mare ajutor să ai o comunitate sau măcar o iiinlidentă de încredere. E foarte greu să treci prin acest în iices singură. Dar pentru a putea să ne chemăm prietenii

să ne susţină trebuie, mai întâi, să fim suficient de curajos pentru a cere ajutor. Trebuie să spunem că avem nevoie c susţinere şi să fim deschise la dependenţa de altcineva. Îi asta necesită curaj. Presupune să renunţăm la mantia pe fecţiunii şi la statutul de superfemeie şi să ne permitem $ păşim în smerenia de a fi în nevoie.

Multe dintre noi se luptă cu asta pentru că nu vrem $ fim o povară şi pentru că suntem ataşate de ideile din jur competenţei. însă solicitarea ajutorului implică faptul (suntem deschise la interconexiune şi comuniune. Când r dăm jos de pe piedestalul perfecţiunii, tot ce facem este s le transmitem şi altor femei să facă la fel şi, astfel, ne creăi reţele de putere una în jurul celeilalte. în călătoria mea, ce mai apropiate prietene mi-au fost şi cei mai mari aliaţi, mi-au dat putere. Au creat în jurul meu un cerc invizibil c confort şi încredere, fără de care poate că nu aş fi fost î stare să progresez aşa cum am făcut-o.

Trezirea este un monstru. E sută la sută adevărat c ignoranţa înseamnă fericire. Desigur că asta înseamnă, mult mai simplu să stai cu capul în nisip ca struţul şi; urmezi dorinţele altora. Când tăcem, nimeni nu se supăi pe noi. Tăcerea înseamnă că nu trebuie să avem de-a fa< cu mizeria pe care o cauzează conflictul şi că nici nu trebu să acţionăm extrem de dureros pentru a ne schimba vieţii Lucrurile pot să rămână la fel de confortabile şi previzibil E multă siguranţă acolo.

Pentru multe, bula ignoranţei va fi pilonul princip; al existenţei lor. Dar mai sunt şi câteva femei, câteva fio sălbatice, pentru care această ignoranţă va deveni ştreangi din jurul gâtului şi care le va cauza multă suferinţă. Penti aceste din urmă femei scriu aceste cuvinte.E adevărat că decada vârstei de patruzeci de ani esl una de metamorfoză pentru multe femei care aleg să mear§ pe un drum mai puţin bătătorit. Completând, loiale, lista c lucruri de făcut – educaţie, căsnicie şi, poate, copii –, ne-ai uitat complet pe noi însene. Dar când copiii noştri devi iidolescenţi, se întâmplă ceva. îi privim cum îşi asumă independenţa şi cât

de curajoşi şi sfidători sunt, şi cum dau piept eu viaţa – şi ceva se trezeşte în noi. Suntem împinse să conţi ientizăm propria pasivitate şi propria docilitate. Vedem la copiii noştri nesăbuinţa, curajul şi îndrăzneala. încetează NFI mai aibă nevoie de noi. Iar noi începem să ne întrebăm serios: „Cine se presupune c-ar trebui să fiu, de-acum?".

Mie cu siguranţă asta mi s-a întâmplat. Fiica mea împlinise treisprezece ani şi devenise independentă şi puternică. Nu mai avea nevoie de mama ei la fel ca până atunci. Am trecut de la „mami" la „mamă". Fiecare mamă ştie că, atunci când se întâmplă asta, înseamnă că puterea netulburată asupra vieţii copilului ei s-a terminat. Copilul şi-a dat, în sfârşit, seama că mami nu e chiar aşa de minunată, inteligentă sau chiar de amuzantă. Lumea e mult mai mare decât „mami" şi trebuie explorată. Acum, ea e doar „mama", un mijloc pentru atingerea unui scop, care trebuie băgată în seamă doar când e nevoie de mâncare, bani sau plimbări cu maşina.

Anul în care fiica mea a împlinit treisprezece ani a fost şi cel în care eu mi-am schimbat viaţa la 180 de grade. Ea a început să-şi ia zborul din cuib şi la fel am făcut şi eu. Ei i-au crescut aripi, la fel şi mie. Venise momentul să părăsim cuibul. Asemenea unei femei însărcinate care a trecut de termen, cervixul meu spiritual se dilatase şi nimic din lumea mea nu mai era la fel.

Scrie-ţi o nouă povest

eNe putem scrie singure poveştile, inclusiv felul în care arătăm, cum şi dacă ne căsătorim, modul în care ne creştem copiii şi orice alte alegeri mai facem. La început, e înfricoşător, pentru că ne trezim în ape tulburi, dar curând ne găsim libertatea. Odată ce realizăm că nu cultura ne defineşte, începem să ne luăm înapoi puterea. Validarea pe care o aşteptam de la alţii nu mai înseamnă chiar atât de mult. Acum, ne înfigem rădăcinile într-o nouă realitate, una bazată pe autovalidare.

Dacă există o instituţie în care frica e cea care controlează jocul, aceasta este instituţia divorţului. Cultura a insuflat spaimă în procesul de divorţ ca modalitate de a controla oamenii şi de a-i menţine împreună. întregul sistem este conceput pentru a promova tirania, frica şi competiţia. Sistemul tribunalelor de familie .şi al avocaţilor specializaţi în divorţuri este făcut în aşa fel încât să perpetueze acest sentiment de spaimă. Avocaţii sunt antrenaţi să câştige bătălii, şi nu să îmblânzească egouri sau să aline inimi frânte. Miasma războiului e îmbibată în întregul proces.

în procesul meu de divorţ, ştiam că trebuie să mă confrunt cu sarcina uriaşă de a-mi demonta frica de avocaţi şi tribunale. Ştiam că, aşa cum cultura şi-a creat propria versiune a căsniciei, tot aşa şi-a creat şi propria versiune a divorţului. Pentru că era un produs cultural, aveam de ales cum să interacţionez cu el. Puteam fie să mă predau căilor culturii, fie să-mi construiesc propria cale. Am considerat analizarea fricilor legate de divorţ ca fiind provocarea mea spirituală. Ştiam că evoluţia mea depindea de abilitatea de a-mi transforma relaţia cu frica.

Ştiam că, dacă nu mă lupt cu stigmatul divorţului, nu mă voi dezamăgi doar pe mine, ci şi pe fiica mea şi pe toţi aceia pe care i-aş putea, posibil, influenţa prin munca mea. Evoluţia mea spirituală mi-a permis să văd dincolo de iluzia pe care cultura divorţului ne-a pus-o în faţă. Am reuşit să mă detaşez de etichete şi de implicaţiile lor culturale. Mi-am construit propria semnificaţie şi am redefinit ce înseamnă divorţul pentru mine. Am refuzat să mă aliniez felului în care îl vedea cultura. Am văzut cum cultura opera doar din două zone: frica şi controlul. Am refuzat să-mi trăiesc viaţa în ghearele sale.

Abia când am început să reformulez ideea divorţului mi început lucrurile să se schimbe. Divorţul nu era o rupere de ceva din afară, ci divorţam de trecutul meu, de propria lulsitate, de eul meu fals şi de egoul meu. Am divorţat cu mlevărat de frică şi control. Când am

început să consider divorţul ca pe-o declaraţie a propriei călătorii de viaţă, lotul s-a aşezat. Am primit putere. Am fost în armonie cu udevărul meu interior. Am pătruns într-un spaţiu extins al compasiunii, nu într-unui al învinovăţirii şi resentimentului. Nu eram deloc furioasă. De fapt, aveam un respect profund faţă de toate lecţiile pe care le învăţasem. Nu o vedeam ca pe un final, ci ca pe o completare, care necesita un alt fel de energie.

Pe măsură ce analizam minciunile legate de divorţ, am început să mă întreb dacă acest proces chiar trebuie să fie atât de controversat sau dacă aş putea construi o nouă paradigmă pentru el. Dacă trebuie să intru în zona de frici şi lipsuri sau dacă pot să mă conectez la abundenţă şi putere. Chiar trebuie să fie o experienţă *eu împotriva ta* sau poate fi şi una a conştiinţelor unite?

Ştiam că felul în care îmi reformulam acest proces în minte îmi va influenţa dramatic starea sufletească şi întreaga fiinţă. Prima dată, trebuia să accesez conştiinţa corectă. Singura persoană pe care o puteam schimba eram eu însămi. Tot încercam să-mi reamintesc să mă concentrez pe aspectele pozitive, inclusiv pe cele ale soţului meu, indiferent de energia lui emoţională. Nu trebuia să mă concentrez pe cum se comporta el, ci pe cum mă comportam eu. Singurul lucru care mai conta era cum alegeam eu să apar. Ştiam, intuitiv, că felul în care aveam s-o fac îşi va găsi ecou în psihicul fiicei mele zeci de ani de-atunci încolo şi, prin urmare, în moştenitorii ei, generaţii la rând. Cum mă comportam eu avea să fie simbolul conştiinţei mele înmugurite ca femeie puternică şi deşteptată. Doar pentru că erau nişte reguli sau nişte norme stabilite de cultură, nu însemna că eu trebuia să le şi urmez. Am ales să mă eliberez de toată acea presiune de a-mi duce divorţul într-o zonă care nu era în armonie cu esenţa mea. Mi-am luat angajamentul să rămân într-un spaţiu cu iubire cât de mult posibil şi să-mi păstrez întotdeauna în minte starea de bine a familiei mele. Ştiam că, dacă cedam dorinţei egoului de lăcomie, meschinărie şi

competiţie n-aş mai fi fost în concordanţă cu viziunea mea faţă de mine însămi. Indiferent de situaţie, trebuia să fac asta pentru mine, pentru noua eu – o femeie care nu-i mai permite fricii şi egoului s-o controleze. Fiecare pas pe care-l făceam şi fiecare decizie pe care o luam trebuia să fie în armonie cu imaginea mea despre mine însămi.

Dacă rămâneam loială esenţei mele, n-o făceam din slăbiciune – dimpotrivă. Era o declaraţie de căsătorie cu noul meu sine, înrădăcinat în autenticitate, departe de ego. Nu am divorţat de soţul meu, neapărat. Ci m-am căsătorit cu eul meu autentic. Fiecare pas înainte nu era neapărat unul departe de el, ci era unul mai aproape de adevărul meu. Când aveam în minte acest punct de vedere, îi permiteam celei mai înalte conştiinţe posibile să se infiltreze prin toată fiinţa mea. Asta mi-a permis aproape să plutesc deasupra tuturor inepţiilor formale.

Când mi-am angajat avocatul, i-am spus că eu am să mă ocup de divorţ, iar el doar îmi va oferi sfaturi legislative. I-am spus că nu voi urma nicio condiţie legală tradiţională, ci că voi fi ghidată de binele emoţional al fiicei mele. L-am informat că, dacă mă va îndemna să iau o anumită decizie care să-l compromită în orice fel pe soţul meu, acela ar fi un sfat nepotrivit şi nesănătos, pentru că ar afecta-o pe fiica mea. Dacă eu aş câştiga, dar soţul meu ar pierde, asta ar însemna că fiica noastră ar pierde, iar pentru mine, aşa ceva ar fi fost inacceptabil. I-am spus că nu voi fi intimidată sau înfricoşată de birocraţie sau de ce se consideră a fi corect din punct de vedere legal. I-am spus că eu voi defini toate aceste concepte. Practic, i-am spus clar că el va lucra pentru mine şi că lucrurile VIII* funcţiona exact aşa cum voi spune eu, chiar dacă el mfl contrazicea prin sfaturile sale. „Fără conflicte, fără «K cesiuni, fără ameninţări", am insistat. Dacă ar fi făcut lineare dintre aceste lucruri, l-aş fi concediat.

La un an după divorţ, avocatul înţelege perspectiva .....a. Explic toate lucrurile acestea în detaliu pentru a

«sigura femeile că pot, într-adevăr, să-şi asume propriile «legeri şi să nu se simtă intimidate de sistemul legal. Ele lin pot modela propriile realităţi, pe cât e posibil financiar. Adevărata bătălie nu este cea legală, ci una între instituţia culturală a divorţului împotriva esenţei noastre.

încă îmi amintesc cum îmi tremurau mâinile mcontrolabil în ziua în care am semnat primul cec pentru avocat. Am plâns pentru că pierdusem ce fusese. Mi-am amintit detalii din trecutul împreună cu fostul soţ şi mi-am amintit şi lucrurile frumoase, nu doar pe cele rele. Vacanţele, cinele, naşterea fiicei noastre. Cum aş li putut să n-o fac? Fuseseră atât de multe momente în ultimii douăzeci şi cinci de ani şi au venit toate deodată în momentul în care am semnat cecul, încât n-am mai putut să-mi controlez vârtejul de emoţii. Mi-am permis să le simt. Era firesc s-o fac. Până nu permiteam să mă las pradă sentimentelor, nu-mi puteam analiza complet emoţiile reale.

Mă speria viitorul cel necunoscut. Dar chiar şi-atunci când frica îmi intra pe sub piele noaptea, tot spre interior mă întorceam. Ştiam că frica vine din ego şi din îndoctri-

narea culturală. Ştiam că trebuie să ajung într-o altă zonă din mintea mea, o zonă lipsită de ego. De fiecare dată când mă întorceam spre interior, răspunsul era clar. Asta era, categoric, ce trebuia să fac. Era timpul să înfloresc şi să-mi găsesc eul real în afara căsniciei. Trebuia să îmi depăşesc fricile, ceea ce am şi făcut. Am

continuat să înaintez pas cu pas

.Instituţia divorţului pledează pentru 50-50. Aşa menţine ambele părţi implicate în negociere şi, deseori, în conflict. Deciziile legate de cine primeşte pianul sau cine ia tabloul moştenire de familie pot dura o grămadă. Dacă unul ia bijuteriile mai scumpe, celălalt va vrea să fie compensat egal. înainte şi înapoi, încoace şi încolo şi cuplul se împotmoleşte în bătălia „formalităţilor".

Cu toate că o astfel de luptă poate să funcţioneze în unele cazuri, nu este întotdeauna cea mai înţeleaptă abordare. Dacă ne blocăm în cum împărţim fiecare bun sau perioadă de timp cu copiii, putem ajunge la haos şi certuri imature. Atâta vreme cât rămânem blocaţi în acest model, rămânem şi dedicaţi formei lucrurilor, precum banii sau mobila, în loc să ne concentrăm pe aspectele lipsite de formă ale imaginii de ansamblu – conexiune, armonie şi pace. Nu e despre cine, ce câştigă, ci despre cel mai mare câştig pentru toată lumea. Atunci când ne concentrăm pe binele tuturor, ne permitem „să pierdem" un lucru, fără să mai considerăm asta o înfrângere.

Sfârşitul oricărei relaţii este traumatic pe multe niveluri. E firesc să vrei să-l blamezi pe celălalt şi să te certi pe obiecte şi bani. Astfel de conflicte ne oferă iluzia controlului şi a puterii, două lucruri care simţim că ne lipsesc cu desăvârşire în acel moment. Orice forţă simţim că pierdem la nivel interior este mutată în exterior. Ne comportăm ca şi când vazele şi farfuriile contează. Adevărul este că aceasta este modalitatea noastră de a scormoni după vreo urmă de control sau stăpânire interioară. Ce bine-ar fi dacă avocaţii specializaţi în divorţuri ar putea să vadă asta şi să-şi ajute clienţii, în loc să profite de pe urma lor! Atunci, procesul divorţului ar fi foarte diferit.

Golul nostru interior şi sentimentul de neputinţă din timpul acestui proces ne expun arhetipului „luptătorului". El ne ia ochii de la premiul spiritual. Singurul mod de a negocia prin apele tulburi ale divorţului este să înţelegi cum neputinţa noastră interioară ne poate transforma în monştri tiranici, flămânzi de putere, şi poate crea în exterior o bestie cu putere hegemonică. De «•cea, angajăm avocaţi care şi-au câştigat reputaţia de „rechini". Dar lucrurile nu trebuie deloc să stea aşa. Dacă ne putem analiza emoţiile, nu doar să le proiectăm asupra partenerului, putem rămâne pe culoarul nostru emoţional 9111 putem permite procesului să se desfăşoare, fără mizele permanente ale victoriilor egoului.

Adevărul este că lupta reală pentru putere nu este una exterioară, ci, în final, este interioară. Instituţia divorţului este construită pe conflict şi doar din acest motiv prosperă de pe urma confuziei noastre şi a haosului interior. Dacă avocaţii ar fi deşteptaţi spiritual, ar şti că această luptă exterioară pentru lucruri este o strămutare 11 adevăratei lupte pentru putere şi control. Dacă ar fi fost eu adevărat interesaţi să-şi inspire clienţii, le-ar fi spus cu delicateţe că nu contează cine primeşte serviciul de ceai şi cine primeşte colierul. Că, la urma urmei, nici unul, nici altul nu-i va face să se simtă mai bine. Acestea sunt victorii false. Adevărata victorie rezidă în răscumpărarea sentimentului de valoare interioară şi putere. Concentrează-te pe asta. Avocaţii nu fac asta pentru că traiul lor depinde de lăcomie şi manipulare. Cu cât mai prinşi suntem în aceste conflicte, cu atât mai mult câştigă ei. E la latitudinea ta să-ţi dai seama de asta. Aici ne luăm puterea înapoi de la instituţia divorţului.

Desigur, nu toţi avocaţii specializaţi în divorţuri sunt mânaţi exclusiv de câştiguri. Unii au şi conştiinţe şi-şi conduc clienţii pe căi mai revelatoare. Ideea este că nici avocaţii, nici preoţii sau profesorii, doctorii, educatorii şi niciun alt „profesionist" n-ar trebui să ne domine emoţional. Atât de des suntem păcăliţi de „profesionişti", sau „experţi", sau chiar „guru", că ne pierdem cunoaşterea şi nucleul. Aceştia sunt, din nou, o extensie a culturii

noastre şi o predare a puterii din partea familiei. Suntem atât de obişnuiţi să ne pierdem vocile, încât atunci când suntem faţă-n faţă cu cineva cu „autoritate”, ne predăm, de îndată, puterea

.Pentru a putea redefini ce înseamnă divorţul pentru mine, a fost esenţial să definesc ce înseamnă victoria pentru mine. Cum ar arăta victoria? Când, în final, mi-am stabilit o viziune despre victorie, m-am armonizat cu ea şi am reuşit să fac alegeri cât mai clare. Pentru mine, victoria însemna ca fiica mea să sufere cât mai puţin posibil. Depindea de mine s-o ajut să se simtă iubită, validată şi în siguranţă pe parcursul procesului de divorţ. Odată ce mi-a fost clar asta, m-am asigurat că toţi paşii mici pe care-i făceam conduceau către această viziune. însemna că nu voi zăbovi asupra actelor şi nici nu mă voi lupta pentru detalii.

Ştiu că nu toată lumea îşi permite să facă o astfel de alegere. Pentru multe femei, poate că ce-am făcut eu e exact opusul a ce ar trebui ele să facă. După cum am spus şi mai înainte, alegerile se pot manifesta extern în moduri diverse pentru persoane diferite. Pentru unele, calea de ales este să se lupte în tribunal, cu perseverenţă. Pentru altele, poate să fie o variantă a ce am făcut eu.

Ce contează în final nu este ce facem în afară, ci cum ne simţim pe dinăuntru. La finalul zilei, nu e vorba atât de ce facem sau ce deţinem, ci de cât de împăcate suntem cu noi însene. Mi-am tot reamintit acest adevăr pe parcursul procesului de divorţ şi m-am tot întrebat cum mă simt faţă de anumite lucruri. îmi sunt alegerile în armonie cu eul meu autentic? Acţionez din frică sau din abundenţă?

Puterea de a rescrie orice aspect din trecutul şi prezentul nostru stă în propria esenţă. Cu cât mai mult ne cinstim noi însene cu iubire şi ne sărbătorim esenţa, cu atât mai mult ne rescriem vieţile prin filtrul abundenţei şi al bucuriei. Pe măsură ce preluăm puterea pe care am predat-o altora, putem începe să ne armonizăm vieţile în funcţie de ce este important pentru noi.Suntem şi scenarişti, şi naratorii. Suntem regizorii şi actorii. Cu toate că întotdeauna vor mai fi aspecte necunoscute ale vieţii cu care trebuie să ne împăcăm, linierea de a schimba scenariul şi scena ne aparţine. I'rebuie să ne amintim întotdeauna că puterea de a ne pxperimenta lumea stă în

noi însene. Nu putem preda nreastă putere. Este cea mai valoroasă resursă a noastră.

înapoi prin canalul de naştere

Pentru multe dintre noi, momentul final al trezirii i'Nle înfricoşător, ba chiar cutremurător, pe măsură ce renunţăm la vechea frică imobilizatoare, dependenţă paralizantă şi conformare pasivă. Oricât de împovărător n r fi să trăim în această stare, ideea de a ieşi din ea este imralizantă, pentru că, indiferent de cât de perfid ne-ar fi ᴍ|ilul de viaţă, el e tot ce ştim. Este familiar, confortabil, previzibil în felul lui. Aici poate că ne-am construit relaţii, ni'-am căsătorit şi chiar am crescut un copil. Poate că ne-am pierdut pe noi însene, de un milion de ori, doar ea să ne regăsim pentru câteva momente, înainte să fim l Apite din nou de inconştienţă. Poate aici am râs cu lacrimi ţl Hm plâns cu sughiţuri. Poate că este singurul cămin pe rnre-l cunoaştem. Să renunţi la acest stil de viaţă, în ciuda provocărilor sale incredibile, este de neconceput şi aduce după sine noi frici şi propriile traume.

în ciuda durerii pe care ne-au creat-o ataşamentele yi dependenţele noastre din trecut, ele ne sunt dragi. Am petrecut zeci de ani împotmolite în acele tipare. Ele reprezintă cine credem noi că suntem. Ca şi când vechiul nostru sine ar fi eviscerat, moartea lui necesită doliu. Să l reci peste acest doliu de dragul „superiorităţii spirituale" înseamnă să eşuezi încă o dată să respecţi adevărul durerii prin care treci.

Precum toate planurile pe care ni le-am făcut în Htarea de zombi, starea de amorţeală începe să se sfărâme Hub ochii noştri, iar ce era odinioară un viitor previzibil se transformă acum într-un tunel lung şi singuratic. începem să realizăm că murim în faţa vechiului, a familiarului, previzibilului. Toate pânzele noastre sunt rupte, toate măştile sunt distruse. Ne putem trezi întrebându-ne cum de am trăit, deceniu după deceniu, o viaţă în care am fost mute, surde şi oarbe din punct de vedere spiritual. Cum de ne-am dat voie să trăim într-o astfel de stare?

Ne sperie confruntarea cu necunoscutul. Adevărul bate la uşă, dar ne e prea frică să-i deschidem. Multe dintre noi doar îl lasă să bată, până când oboseşte şi pleacă. Apoi, toată viaţa noastră începe să duhnească. Ne umplem zilele cu ecrane, medicamente şi alte distrageri. Preferăm asta, în loc să deschidem uşa autenticităţii. Cultura le-a făcut pe femei să se sperie numai de curtarea adevărului, darămite de căsătoria cu el!

Trecerea prin canalul de naştere al transformării aduce, inevitabil, regresii şi multă suferinţă. Cum ar putea să n-o facă? Pe măsură ce o parte din noi moare şi ne lepădăm de ea, e firesc să jelim după ce a fost. Pe măsură ce începem să ne spunem adevărul, putem începe să ne simţim atât de bine, încât ne repugnă să ne întoarcem la a ne minţi singure. Cum am putea s-o facem după ce am văzut o bucăţică din rai? Singura cale e înainte. Armonia interioară ajută să ne calmăm temerile şi să avem lumină, chiar şi atunci când nu avem un drum clar în faţă.

Renunţarea la vechi înseamnă renunţarea la toate lucrurile care vin odată cu asta. Multe femei care trec prin acest tunel consideră că pot lua cu ele şi vechile dinamici, dar realizează destul de repede că n-au cum. Ne dăm seama că avem nevoie să „ne maturizăm" şi să luăm decizii grele. Nu mai putem fi copii care visează să aibă tot. E timpul să alegem pe ce drum o luăm.

Când intrăm în procesul renaşterii, deplângem familiaritatea şi confortul vechii noastre vieţi. Poate chiar ne trezim că ne agăţăm de cine eram, chiar dacă vechea viaţă ne aducea numai durere. Părţi din ea încă ne sunt dragi, în cazul meu, eram ataşată de ideea de a fi o „indiancă cuminte", care n-ar divorţa vreodată, şi o „mamă bună", cu re nu şi-ar despărţi familia. Ataşamentul meu faţă de nccste idei m-a făcut să sufăr permanent. De fiecare dată i ii ud simţeam colţii vinovăţiei din mine, voiam să mă '••trag şi să mă târăsc înapoi la vechiul meu sine. A fost nevoie de toată puterea interioară pe care-am avut-o ca să | M)t merge înainte.

Lumina mea călăuzitoare a fost întrebarea: „Ce este ndevărat pentru eul meu autentic?”. Ştiam, undeva adânc, cA, atât timp cât îmi urmez, conştientă şi cu compasiune, vocea autentică, totul va fi în regulă. După ce sângele va li fost vărsat şi după ce cadavrele vor fi fost îngropate, va veni un moment al renaşterii sufletului. Iar dacă asta era ndevărat pentru mine, atunci, în final, va ajunge să fie ndevărat pentru toată lumea.

Mi-au trebuit doi ani lungi de introspecţie intensă ţi practici meditative pentru a rescrie vocea egoului meu. Mi-au trebuit doi ani lungi să-l aduc pe soţul meu într-un punct al acceptării şi eliberării. Cel mai mult, mi-au trebuit doi ani lungi să renunţ complet la vechi şi să arăt noul.
Acest proces m-a învăţat exact câtă presiune este pe femei ca să se potrivească într-un mulaj şi să bifeze toate punctele. Mamele sunt presate să rămână în căsnicii şi să-şi menţină familia unită, indiferent de costuri. Dar mamele nu sunt singurele sub presiune. Cum rămâne cu femeia care nu vrea să se căsătorească sau să aibă copii, sau care vrea să intre în relaţii lesbiene, bisexuale, transgender sau poliamoroase? Ce se alege de o astfel de femeie? Ce fel de roţi emoţionale va trebui să învârtă pentru a reuşi să scape de dispreţul celorlalţi? Atunci când există un mod „bun” de a fi, iar acesta este definit de standarde înguste, traiul în afara acestor graniţe este o activitate foarte periculoasă. Mai bine să rămâi confuză şi conformă

.în procesul meu de trezire, ori de câte ori vocea interioară mă certa cu vină sau ruşine şi-mi spunea „trebuie”, „e nevoie să” sau „nu poţi”, examinam de unde venea. Mă întrebam ce-ar face Shefali dacă nu i-ar fi frică? Ce simt *eu* în acest moment? Curând, n-a mai fost nevoie să mă întreb. Eul meu autentic nu mai era îngropat. Curând, eul meu real şi cu mine deveniserăm aceeaşi persoană. Am început să trăiesc ca eu însămi.

Pe măsură ce mi-am eliberat cunoaşterea interioară, am învăţat s-o folosesc ca pe o lumină. A devenit propria mea Stea Polară. Vocea mea interioară se auzea clar. Cu cât o ascultam mai mult, cu atât mai mult mi se deschidea inima şi cu atât mai multă bucurie emanam. Iar

în timp ce fiica mea îmi vedea înflorind eul autentic, şi ea a renunţat la propriile legături cu cine era şi şi-a permis să accepte ce-i oferea noua situaţie. Zorii unui nou început se vedeau la orizont.
în timp ce citeşti aceste cuvinte, poate că te întrebi dacă tu trăieşti autentic. Chiar dacă o simţi ca pe o întrebare intimidantă pe multe niveluri, simplul fapt că ţi-o pui este un punct de cotitură. Atunci când această întrebare începe să fie parte din dialogul tău interior, viaţa începe să vireze în altă direcţie. Asemenea unei flori care-şi întoarce petalele spre lumină, şi tu începi să-ţi îndrepţi viaţa spre căutarea autenticităţii. întâi trebuie să punem întrebarea, apoi vom avea parte de o deschidere naturală a căii spre răspuns. Doar fiind aici, deja ai pornit pe calea spre un nou răsărit
.Partea a doua

CONFRUNTAREA

UMBREI

Multele feţe ale egoului

Reflexia din oglindă nu e mereu o imagine *plăcută. Crevasele şi crăpăturile din spatele măştii sunt prea vii ca să poată fi ignorate, încercăm să-i* aducem *şi pe alţii în peisaj ca să difuzăm strălucirea, în timp ce fisurile devin din ce în ce mai exuberante, Până când şi imaginea din oglindă, şi oglinda însăşi* se *sparg.*

Schimbă viteza în treapta superioară. Acum, că am terminat de explorat cum ne stăpânesc fricile, suntem gata să ne adaptăm la ele.

Pentru a ţine fricile la distanţă, ne punem măşti peste ego. Acestea ne-au ajutat să ne adaptăm şi să supravieţuim în copilărie. Pe măsură ce evoluăm, aceste feţe ale egoului devin a doua noastră piele. După câteva zeci de ani, purtăm măştile atât de bine, încât e greu să ne mai dăm seama ce e fals şi ce e adevărat. Abia după ce devenim conştiente de măşti şi renunţăm la ele putem începe să ne modificăm tiparele.

Egoul nu va fi dezmembrat decât atunci când vom păşi spre plenitudine. Golurile noastre interioare trebuie înlocuite de sentimentul plenitudinii, care este o caracteristică a sinelui nostru autentic. Nu trebuie să ucidem egoul, ci să vindecăm spaţiile interioare în care eul nostru real nu a reuşit să se dezvolte.

Deşi interschimbabile, fiecare faţă a egoului are calităţi specifice despre care putem învăţa, astfel încât să le recunoaştem atunci când se manifestă în vieţile noastre. Faţada îşi poate face apariţia într-un tip de relaţie, în vreme ce alt tip necesită o altă faţadă. Când descriu calităţile acestor feţe, caut să înţeleg cum operează psihologia noastră şi cum ne stabileşte dinamicile exterioare.

Oricine poate avea o opinie despre comportamentul propriu sau al altcuiva, dar numai atunci când înţelegem rădăcina acestui comportament putem începe să ne

conectăm cu noi însene sau cu celălalt. Adevărata înţelegere aduce cu ea empatie profundă.

Următoarele capitole îţi permit ţie, cititoarei, să te identifici în temele şi scenariile acestor faţade. Te poţi identifica cu mai multe dintre ele în acelaşi timp. E natural. Când faci asta, menţine reflectorul îndreptat spre interior, întrebându-te: Cum folosesc aceste măşti pentru a obţine validare? Cum implică neputinţa mea aceste strategii ale egoului? Pe măsură ce reflectezi la răspunsuri, te vei înţelege mai bine nu doar pe tine, ci şi pe ceilalţi din viaţa ta.

Cele care oferă, generoasele: Victima, Martira, Salvatoarea şi Empatica sângerândă

Faţada *Generoasei* este una dintre cele mai comune apărări pe care le manifestă egoul pentru a tria fetele „cuminţi" atunci când sunt disperate. Atunci când fetei cuminţi îi e frică de respingere şi abandon, imediat îşi pune această mască. Punând o faţadă adevărului ei interior, ea il părăseşte, pentru a se sacrifica pe sine pentru confortul ultcuiva.

Această faţadă apare doar la femeile care tind să fie sensibile şi empatice. Tiparul inerent este să se ofere pe sine. Să se cocoşeze şi să-şi piardă din strălucire pentru nlţii vin de la sine. Atunci când sunt ameninţate în orice lei, se îndreaptă către acest standard şi exagerează tiparul fundamental. Iar când frica intră în peisaj, masca primeşte o injecţie cu steroizi.

„Generoasele" sunt de obicei codependente, ceea ce înseamnă că sunt extrem de dependente de validarea celorlalţi. De fapt, ai putea chiar să spui că toată stima lor de sine depinde de această validare – atât de mult, încât simt că, fără ea, nu există.

în continuare voi descrie câteva dintre măştile pe care le poartă *Generoasa*. Identificarea cu oricare dintre aspectele sale te-ar putea ajuta să conştientizezi cum apar

aceste pleiade în viaţa ta, astfel încât să le poţi depăşi în momentele de tumult interior.

Victima

Marilyn, în vârstă de cincizeci şi trei de ani, a venit la mine în momentul în care evoluţia ei paralizase. Voia să demisioneze de la jobul care nu o mai mulţumea, dar nu ştia cum să meargă înainte. Ştia că trebuia să pledeze pentru ea însăşi fie obţinând o funcţie mai bună, fie căutându-şi un alt job.

I-am oferit multe opţiuni de schimbare, inclusiv să devină suficient de încrezătoare încât să ceară o mărire de salariu. Am repetat chiar şi ce i-ar fi spus şefului. Am făcut planuri, un program şi am stabilit termene limită.

Chiar şi după patru luni de terapie constantă, nu era nicio evoluţie. Avea multe justificări pentru motivul pentru care nu făcea o schimbare. Indiferent la ce soluţie ne gândeam, invariabil ea găsea o modalitate să o saboteze, în calitate de terapeut al ei, îmi amintesc că mă simţeam înfrântă. Era ceva în neregulă cu abordarea mea? De câte ori se apropia ora şedinţei cu ea, începea să-mi pară rău pentru mine. Apoi, m-am luminat. Am realizat că eu simţeam ce simţea ea, adică îmi părea rău pentru mine! Marilyn juca rolul victimei clasice.

Am început să-i analizez tiparul. I-am arătat că, indiferent cât de directă era calea situaţiei ei, ea întotdeauna găsea o scuză. Îşi spunea: „Am ghinion la chestiile astea. Nu funcţionează niciodată la mine. Nu ştiu dacă pot face asta.” Sau spunea: „Am început să caut un alt job, dar de fiecare dată când discut cu oamenii de la departamentele de resurse umane, sunt mereu grăbiţi. Nu pare să le pese de CV-ul meu. E ca şi când nu contez pentru ei.”

Limbajul corpului lui Marilyn era al cuiva cu zece ani mai în vârstă. Întotdeauna părea hărţuită şi se plângea permanent. Dacă nu era vorba de slujbă, era vorba de soţul care n-o susţinea sau de mama prea pretenţioasă. Toţi erau de vină, numai ea nu.

Odată ce am înţeles care este masca egoului ei, am confruntat-o. Ar fi o subestimare să zic că a opus rezistenţă. S-a înfuriat de-a dreptul. „Crezi că inventez toate lucrurile astea? Eşti la fel ca toţi ceilalţi. La fel ca soţul meu, care nici nu mai vrea să mă ajute. Acum, nici tu nu mai vrei! Ştiam că şi tu eşti la fel ca toţi ceilalţi." Doar datorită revelaţiei mele referitoare la egoul ei am reuşit să nu mușc momeala. Mi-am păstrat răbdarea şi compasiunea şi i-am întors toate apărările.

în sfârşit, Marilyn a deschis porţile. „îmi urăsc slujba. îmi urăsc căsnicia. Mă simt oribil şi nu ştiu cum am ajuns aici. încerc din greu să menţin lucrurile pe linia de plutire, dar totul se prăbuşeşte." în sfârşit, vorbea
ii profunzimea sufletului său. Disperarea devenise mai ilrrnică decât apărările egoului.
Am reuşit să-i arăt cu delicateţe cum egoul ei a pus cule toate astea, pentru ca ea să poată face pe victima.
iii intrebat-o:
Te simţi ca şi când tu eşti cea „săracă" în viaţă şi la muncă?

Simţi că oamenii profită de tine?
îţi plângi de milă şi ai vrea ca lucrurile să fi stat altfel?

Simţi că tu ai dreptate şi ceilalţi greşesc?
Te simţi insultată sau subminată de ceilalţi?
Aştepţi de la alţii lucruri care nu se îndeplinesc niciodată?
Te simţi ca şi când tu eşti ţinta inocentă a furiei celorlalţi?
îţi împărtăşeşti problemele celorlalţi, aşteptând simpatie, apoi te superi dacă nu o oferă?
Simţi că, dacă ceilalţi ar fi fost diferiţi, şi tu ai fi fost diferită?

Când a răspuns afirmativ la toate întrebările, i-am pus că, în mod normal, acesta este tiparul celor care se onsideră victime. Tiparul este construit în copilărie, ca lodalitate de a ne menţine neînsemnate.

Am analizat modul în care Marilyn ar fi putut asimila cest tipar. Nici n-a trebuit să pun prea multe întrebări, că şi exclamat: „Mama! Ea este victima eternă. întotdeauna

ltcineva e de vină. Am crescut simţindu-mă vinovată entru durerea ei.” învăţând de la mama ei că învinovăţi- ea celorlalţi şi blocajul în tiparul „vai de mine” reprezintă n mod de adaptare, ea repeta în mod inconştient acest ipar pentru a stagna.

Sunt milioane de femei ca Marilyn. Conştiinţa noastră de victime ne ţine blocate într-o poziţie inferioară, unde aşteptăm la nesfârşit ca altul să se schimbe sau ca altcineva să ne salveze, ca să putem fi libere. Ironia este că nimic nu este niciodată suficient de bun. Suntem atât de neobişnuite cu bucuria, că-i opunem rezistenţă chiar şi când e fix sub nasul nostru. Suntem atât de programate să ne aşteptăm la deznădejde, încât presupunem din start ce-i mai rău, îndeplinindu-ne, astfel, profeţia că nimic bun nu ni se poate întâmpla.

Această conştiinţă de victimă este o chestiune înşelătoare şi e greu de distrus. Ne oferă refugiul perfect din faţa fricii de a nu fi suficient de valoroase sau de iubite. Victimele rămân blocate în această mentalitate, ca să nu fie responsabile pentru cum le-au decurs vieţile. Le e frică de schimbare din cauza fie şi a celei mai mici posibilităţi că lucrurile ar putea să meargă prost.

înainte să trecem mai departe, trebuie să clarific faptul că există, într-adevăr, şi victime adevărate. De exemplu, se poate să fii victima violului, violenţei sau rasismului. Nu la aceste situaţii fac eu referire. Eu vorbesc despre *conştiinţa* de victimă, când rămânem blocate într-un mod de gândire care ne limitează la o poziţie inferioară. Aici, indiferent care este realitatea noastră, noi afişăm o imagine de om veşnic atacat sau care“a păţit-o” *Conştiinţa* de victimă este mai mult o mentalitate decât ipostaza în care cineva este pus în urma unui act de violenţă fizică sau emoţională.

începând cu şeful ei, Marilyn a văzut cum îi folosea pe ceilalţi pentru a-şi juca scenariul interior. Şi-a dat jos ochelarii de cal, ceea ce i-a permis să-şi vadă şeful ca pe un om care are limitări, la fel ca ea. Odată ce a scăpat de rolul

de „păţită", a reuşit să ceară o mărire de salariu şi un nou post.

Atunci când „jucăm rolul" victimei, ne auzim vocea prin care ne simţim îndreptăţite şi ne simţim neajutorate. Almndă gândurile precum: „Nu pot să cred că mi se întâmplă aşa ceva. După tot ce am sacrificat şi după toate la i /ii e am renunţat, nu mi-aş fi imaginat c-o să se poarte aşa ni mine." Victima este întotdeauna „săraca". întotdeauna, nltcineva profită de ea.

Pentru a ieşi din mentalitatea de victimă, trebuie să preluăm frâiele şi să pledăm pentru noi însene. Sentimentele de învinovăţire şi neajutorare trebuie să fie transfor- iiinte în acţiuni. în fiecare zi în care o victimă se trezeşte ı ıı un nou sens al scopului şi direcţiei, mai face un mic pas **«pro** schimbare.

Atunci când o victimă îşi dă seama de faptul că nimeni nu a plasat-o într-o poziţie dezavantajoasă şi că nrcea a fost alegerea ei inconştientă, ea se poate simţi de- ziluzionată. Când realizezi că tu însăţi eşti cauza propriului »Inlut de victimă, aceea este o întâlnire revelatoare cu ii'iilitatea. Este derutant să descoperi că ipoteza „nu am încotro" este o aberaţie. S-ar putea să simţi că toată lumea (i se prăbuşeşte.

Pe măsură ce realizezi că întotdeauna ai de ales cum ni reacţionezi, te distanţezi de suferinţa tăcută a conştiinţei ilr victimă şi devii propriul avocat guraliv. începi să alegi linierea în locul deservirii şi, încet, îi laşi în urmă pe cei rnre erau dependenţi de autoreprimarea ta. Dacă eşti nipabilă să depăşeşti cu curaj această tranziţie arzătoare, ci înştiinţa ta de victimă va deveni una de învingător, des- rniuşându-te de lanţurile invizibile care te-au ţinut legată 11 ni lă viaţa.

MartiraCând descriu complexul martiric, îmi vine în minte Snsha, o avocată dintr-o corporaţie care mai era şi mamă, fiică responsabilă care avea grijă de tatăl său invalid, soţia unui CEO ocupat şi activistă de mediu care petrecea cel puţin douăzeci şi cinci de ore ca voluntară, în fiecare lună. Sasha era în continuă mişcare. Singurul motiv pentru

care a fost de acord să vină la terapie a fost pentru că Anna, una dintre fiicele ei, suferea de anxietate în primii ani din şcoala gimnazială.

La început, pe Anna o aducea la şedinţele noastre bona ei şi doar ocazional o aducea Sasha. Mi-a luat mult s-o conving pe Sasha să vină la câteva şedinţe. În timpul lor, şi-a cerut mii de scuze pentru că a lipsit.

M-am identificat imediat cu Sasha şi am plăcut-o imediat. Realizată şi competentă, era o femeie care pur şi simplu nu ştia cum să spună nu – martira clasică. Când i-am spus asta, a început imediat să râdă. Cu isteţime şi inteligenţă a spus: „Ştiam că eşti dură şi directă, dar nu ştiam cât de mult. Mi-ai distrus acoperirea."

Am râs împreună – un râs împărtăşit de două femei cărora le e confortabil să-şi recunoască nevroza. I-am explicat cum îşi aranjase fiecare moment din viaţă pentru a fi în serviciul altcuiva în afară de ea, cum îşi sacrifica propria stare de bine şi chiar pe cea a copiilor ei.

Pentru a o ajuta să-şi clarifice multele modalităţi prin care acest rol se manifesta în viaţa ei, am întrebat-o:

Îţi vezi rolul în termeni de Maica Tereza sau altă eroină ori sfântă?

Intri în spaţii sau situaţii şi preiei frâiele?

înduri, în general, munca asiduă în suferinţă nobilă şi tăcere?

Te simţi epuizată de tot ce ţi-ai aşezat pe umeri?

Ai resentimente pentru că te simţi luată de-a gata?

A răspuns câte un „da" răspicat la toate

Cartea femeilor care merită mai mult

.„Mi-e greu să mă plâng", a răspuns. „Dar, pe de altă liarte, simt că, dacă nu mă plâng, nimănui nu-i va păsa de mine. Nimeni nu mă întreabă niciodată ce fac sau cum mă ■ıuit. întotdeauna pornesc de la premisa că sunt OK. Da, (imt OK – şi mă bucur să le ofer ce pot celorlalţi. Dar mă Vi simt epuizată şi, uneori, folosită, aşa că de obicei doar ■ il'lez şi gem într-un protest tăcut."

Odată ce Sasha a văzut că mi-am dat seama de ii parele ei mai profunde, a început să vină regulat la U-rapie. Am descoperit ce stătea la baza complexului ei martine. Crescuse cu o soră mai mare, care suferise de 11 boală cronică. îşi privise părinţii obsedaţi de sora ei şi Iftcând tot posibilul să-i acorde acesteia îngrijire non-stop. Susha fusese întotdeauna determinată să se simtă vinovată pentru că era sănătoasă şi normală. Îşi amintea: „Dacă mă plângeam vreodată de problemele unui copil normal, mă l ratau cu dispreţ şi-mi spuneau că sunt nerecunoscătoare. Mă simţeam vinovată pentru cine sunt. Am crescut atât de supărată că nu sunt eu cea bolnavă, încât am ajuns să-mi invidiez sora."

Iat-o: versiunea ei de „nu sunt suficient de bună" Se simţea cu adevărat rea pentru că era cine era. Singura modalitate de a-şi exorciza acea răutate din ea fusese să lie exagerat de bună, să se prezinte drept eroină. Aceasta era sursa nevoii ei de a face orice pentru toată lumea, inclusiv pentru animale şi pentru planetă. Era hotărâtă sft-şi răscumpere greşeala de a nu fi fost „copilul defect".

La una dintre şedinţe, Sasha a răbufnit: „Nu am lost niciodată observată când eram copil. Nici măcar nu existam. Eram luată în considerare doar dacă puteam fi de ajutor unuia din părinţi." Imediat ce a spus asta, s-a lăsat pradă tăcerii. Apoi, a şoptit: „De fapt, am resentimente laţă de toţi cei din viaţa mea. Le-am oferit întreaga mea existenţă şi ei tot iau şi iau. îi dispreţuiesc, tot aşa cum am dispreţuit-o pe sora mea. Vai de mine, literalmente mi-am recreat întreaga copilărie, nu-i aşa?"

Pe măsură ce devenim conştiente de sentimentele noastre şi de felul în care egoul a creat o imagine falsă,

golurile interioare care tânjeau să fie umplute de eul nostru adevărat ies la suprafaţă, iar noi ne putem îndrepta înspre plenitudine.

Era timpul ca Sasha să-şi plângă pierderile din copilărie, ca să poată începe să le integreze, în loc să fugă de ele. A plâns tot restul şedinţei. Adio, doamna avocată competentă şi bine pusă la punct! în locul ei, apăruse o fetiţă lipsită de apărare. Fără egoul ei, era pură şi onestă. Se întorcea în sfârşit înapoi acasă, la fetiţa pe care o abandonase pe trotuarul copilăriei ei.

Odată ce vedem care sunt adevăratele nevoi ale copilului neglijat, putem pleca în misiunea de a le îndeplini. Sasha a realizat că, în loc să-şi submineze nevoile interioare pentru a fi în serviciul celorlalţi, trebuia să le transforme în servicii pentru ea. De-acum începea călătoria fericită în care să-şi fie ei părinte. Toată atenţia pe care părinţii i-o oferiseră surorii ei şi pe care ea, în schimb, le-o cerea altora, a început să fie îndreptată asupra ei înşeşi. Pe măsură ce s-a pus pe ea pe primul loc, a început să se lepede de îndatoririle inutile şi obligaţiile pe care şi le asumase singură pentru a îndeplini nevoile celorlalţi. A început să renunţe la instinctul de a compensa în exces toate neajunsurile celorlalţi şi a început, uşor, uşor, să aibă grijă. în final, a ajuns într-o zonă confortabilă, în care disconfortul celorlalţi n-o mai înjunghia în inimă. Şi ce uşurare a fost!

Martirii se plâng deseori de dureri fizice şi stres neurologic. îşi împovărează la propriu sistemul nervos neglijându-se în mod flagrant pe sine. Antidotul pentru complexul martirului este respectul de sine. Trebuie să se plaseze în poziţia de a primi atenţie, compasiune şi ajutor. Tot ce le oferă altora trebuie să-şi ofere lor. Sună egoist şi narcisistic, dar este exact ce au nevoie martirii.Atunci când îşi întoarce atenţia către sine, martirul va simţi evident egoist. La început, nici măcar nu va şti rum s-o facă. Primul pas spre respectul de sine este să-şi «•libereze viaţa de tot ce este în plus. Această activitate în ilne implică renunţări epuizante. Pe măsură ce renunţă l,i greutatea aşteptărilor celorlalţi, va începe să respire miii liber. Curând, îşi va descoperi propria autoritate, renunţând la nevoia de a obţine validarea celorlalţi.

Din această renunţare face parte şi autoconcedie-rcn din diverse roluri pe care şi le-a asumat, cum ar fi din postul ocupat într-o comisie, în grupul de părinţi sau în campaniile caritabile din spitale. Pe măsură ce se evaporă nevoia de a fi martir, locul acesteia este luat de femeia căreia nu-i e frică să fie defectă, normală şi, înainte de toate, om.

Salvatoarea

Nu cred că ştiu vreun terapeut care să nu sufere de această faţadă a egoului. Sunt sigură că majoritatea oamenilor care lucrează ajutându-i pe alţii au aceste calităţi.

Cartea femeilor care merită mai mult

Când aveam puţin peste douăzeci de ani, îmi doream din tot sufletul să-i ajut pe ceilalţi. Cu toate că a fost o motivaţie bună şi m-a împins să fac multe lucruri bune, eu am mers spre extremă. Nu voiam doar să ajut, voiam să salvez. Nu doar să salvez, ci să vindec. Dacă treceam pe lângă o staţie de autobuz, mă luptam cu impulsul de a opri şi a mă oferi să duc pe cineva cu maşina, concentrându-mă prea puţin asupra propriilor planuri. Sau dacă cineva avea dificultăţi financiare, voiam să mă implic şi să-i plătesc toate datoriile.în final, a trebuit să mă întreb: mi-au cerut ei ajutorul? Răspunsul a fost „nu”. Dorinţa mea de a invada excesiv graniţele celorlalţi pentru a-i ajuta rareori era alimentată de ei. Era ceva ce inventasem eu în capul meu. în mod natural, asta m-a făcut să mă întreb: de unde vine această nevoie de a salva?

Curând, am ajuns să-mi dau seama că asta era o mască pentru ceva mai profund. „Salvatoarea” mea avea o parte întunecată. Da, era iubitoare şi bună, dar firea ei exagerată mi-a arătat că îndeplinea şi o dorinţă interioară. Aveam atât de multă empatie şi compasiune faţă de durerea celorlalţi, încât voiam să le uşurez luptele. Pe de altă parte, mă simţeam atât de inconfortabil când plângeau, încât de fapt trebuia să mă salvez pe mine însămi de durerea de a-i vedea pe alţii că suferă.

Doream multe lucruri:

Generozitatea mea îmi permitea să mă simt importantă şi folositoare, validă şi demnă.

Generozitatea mea îmi permitea să nu mă confrunt cu propria durere la durerea celorlalţi.

Generozitatea mea îmi permitea să evit disconfortul de a tolera necunoscutul.

Generozitatea mea îmi permitea să mă simt superioară şi competentă, puternică şi în control.

Generozitatea mea atrăgea oamenii distruşi din jurul meu, permiţându-mi să continui acest ciclu.

Generozitatea mea le permitea altora să depindă de mine, ceea ce îmi oferea un sentiment de putere.

Generozitatea mea îmi permitea să nu învăţ să primesc. Generozitatea mea însemna că îmi puteam distrage atenţia de la propria persoană.

Acelea dintre noi care sunt salvatoare deviază pierderea sinelui autentic concentrându-se pe alţii. Asta iu- permite să menţinem o imagine de fete bune, chiar «uperioare, care este doar modalitatea noastră de a rompensa pentru faptul că ne simţim inferioare.

încă îmi amintesc de o şedinţă de monitorizare din primii ani de carieră, când încă nu împlinisem treizeci i Ic ani. îi povesteam supervizorului meu că am depăşit i unpul alocat şedinţei cu o oră, în cazul uneia dintre dintre pacientele mele, pentru că am ajutat-o cu maşina care i se Nlricase. Aceasta nu era o situaţie excepţională, în care un client avea nevoie, în mod neaşteptat, de ajutor. Aici era vorba de cineva care se punea singură în postura de a fi dependentă de alţii. Problema pe care o avusese cu maşina era una pe care ştia că trebuie să o rezolve.

Când i-am spus supervizorului meu că m-am oferit s- o duc pe clientă acasă, aproape a căzut din scaun. S-a uitat la mine ciudat, oscilând între neîncredere şi milă. în acel moment am ştiut că făcusem ceva incredibil de greşit. Unde eu crezusem că fusesem plină de compasiune, el mi-a explicat că operasem din complexul salvatoarei. Am fost fascinată. Nu mai auzisem niciodată de aşa ceva. Mi-a demonstrat cum mă contopisem cu clienta mea şi cum mă identificasem cu frământările sale, ca şi când ar fi fost ale mele. Existau zero graniţe între ea şi mine. Apoi, mi-a arătat cum eu de fapt o încurajam să fie dependentă de mine, paralizând-o, în loc s-o ajut.

Aceasta a fost introducerea mea în complexul salvatoarei. Am crezut că asta e tot – am învăţat despre el şi acum trebuie să-l cuceresc. Dar de ce nu-mi dădeam eu seama era că va fi nevoie de zeci de ani pentru a-l depăşi şi, mai mult decât atât, că era, de fapt, parte dintr-o problemă mai mare. Pe măsură ce mi-am continuat călătoria spre plenitudine, am început să-mi dau seama cât de insidioasă

este această identificare cu salvatoarea şi că trebuie neapărat să mă detaşez de ea. E lucru greu de făcut pentru cei care lucrează ajutându-i pe alţii, dar şi pentru majoritatea femeilor, în special pentru mame şi cele care au grijă de alţii. Unul dintre motivele pentru care intrăm în aceste spaţii ale vindecării şi maternităţii este că suntem afectuoase şi generoase. Nu ne este firesc să punem graniţe în jurul acestor trăsături, dar dacă n-o facem, apărarea egoului devine atât de puternică, încât ne putem imagina că suntem nişte Mesia, venite pe pământ ca să-i vindecăm pe alţii.

Mulţi terapeuţi au astfel de iluzii, la fel ca mulţi lideri religioşi, care-şi pun tot felul de etichete, precum „guru", sau oameni care sunt în slujba lui Dumnezeu, cum sunt „reverenzii". Când am intrat în contact cu complexul salvatoarei şi i-am văzut narcisismul ascuns, am fost dezgustată. De unde dezvoltasem eu o astfel de idee iluzorie că influenţa mea asupra altuia ar fi fost atât de mare? Cum mă supraestimasem pe mine însămi într-un mod atât de disfuncţional?

Am reuşit să renunţ la complexul salvatoarei în momentul în care am înţeles cum îmi răneam clienţii privându-i de propriile resurse şi dureri implicate în procesul lor de dezvoltare. îi jefuiam pe alţii de propriile frământări autentice şi le luam puterea de a găsi soluţii. Odată ce mi-am dat seama de asta, am ştiut că trebuie să anihilez imediat în mine ideea de a salva pe oricine.

Ashley, o clientă de-ale mele, de patruzeci şi şapte de ani, era hotărâtă să-şi ţină copiii departe de orice chin sau durere. Prima dată, a venit la mine pentru că ambii copii nu o ajutau la treburile gospodăreşti şi provocau haos. Nu doar că rareori ajutau prin casă, dar îi foloseau şi cârdul de credit fără permisiune. Ashley era la capătul răbdării când a venit să mă vadă. „încerc din răsputeri să fac totul pentru ei. Nu pot să înţeleg de ce se poartă aşa urât cu mine", s-a destăinuit.

Am întrebat-o: „De ce încerci atât de tare să le faci pe plac? Ce încerci să obţii?".

„Mi-e milă de ei", a răspuns. „Tatăl lor ne-a părăsit nind erau mici. De-atunci, m-am simţit vinovată că-i vrrsc fără o figură paternă. Odată ce am realizat cât de Iniumatizaţi au fost când i-a abandonat, am încercat din greu să echilibrez balanţa, dar nimic din ce fac nu liincţionează."

Am empatizat cu Ashley. Venea dintr-un spaţiu al iubirii, ca noi toţi, de altfel. I-am explicat că dorinţa ei de ll oferi cât mai mult nu venea din faptul că acestea erau nevoile reale ale copiilor ei. Ci din ceva mai profund, o vină pe care o experimenta ea şi care era greu de suportat. Krgretul şi remuşcările faţă de ce îi făcuse fostul soţ să îndure fuseseră ceva la care ea nu putuse să renunţe. Ca modalitate de compensare, încercase să-şi salveze copiii ■ le la durere. însă ce nu-şi dădea seama era că ea încerca, de fapt, să se salveze pe sine.

Acum, după ani de zile în care le oferise tot ce-şi doriseră, dar în care nu stabilise niciuna dintre limitele de care ei ar fi avut nevoie, copiii o luaseră razna. I-am arătat cum, de fapt, ea le făcuse un mare deserviciu. îi făcuse să creadă că trăiesc într-o lume în care dorinţele lor vor fi întotdeauna îndeplinite şi în care vor fi întotdeauna salvaţi de alţii. în consecinţă, o tratau ca pe spiriduşul care le în-deplineşte dorinţe şi ca pe servitoarea lor personală. Ce conta pentru ea era irelevant pentru ei.

Când i-am arătat lui Ashley tiparul pe care-l trăia, a rămas şocată. A fost şocată de cât de orbită fusese de propria vină şi de cum asta i-a determinat toate acţiunile. Dându-şi seama de asta, s-a simţit şi mai vinovată! Identitatea ei se împletise atât de mult cu imaginea salvatoarei, încât a fost şocată să afle că era egoistă.

Unele faţade ale egoului trec neobservate din cauză că sunt încurajate cultural, în special în cazul femeilor. Suntem validate şi încurajate să le susţinem. Doar atunci când începem să ne autodistrugem suntem pregătite să ieşim din spatele lor. Realitatea este că operăm în spatele

acestor faţade pentru că ne e frică să ne dezvăluim pe noi însene. Am învăţat, de-a lungul miilor de ani, că aceste faţade ale egoului sunt modalitatea prin care putem primi validare, motiv pentru care continuăm să fim supuse.

Antidotul complexului salvatoarei este să învăţăm să tolerăm suferinţa, începând cu a noastră, personală. Cele mai multe salvatoare îşi creează această personalitate ca modalitate de a evita propria durere. Ideea că altul suferă, mai ales dacă acea suferinţă e cauzată de însăşi salvatoarea, este atât de copleşitoare, că aceasta caută cu orice preţ s-o elimine. Se gândeşte că, dacă-i scapă pe alţii de durerea lor, atunci nici ea nu va trebui să treacă prin filtrul propriilor sentimente. Salvatoarea se simte competentă atunci când contribuie la salvarea cuiva. „Repararea" altuia îi oferă atenţie şi direcţie. Singurul mod prin care poţi ieşi din acest tipar este dacă realizezi că nu e nimeni în afară care să salveze sau să repare. Nu putem face asta nici măcar pentru copiii sau partenerii noştri, ceea ce e greu de acceptat. Singura persoană pentru care putem face asta suntem noi însene.

Atunci când salvatoarea realizează că durerea celuilalt este necesară şi chiar vitală pentru trezirea sinelui autentic, se poate întoarce spre propria durere şi spre multele feluri prin care a evitat disconfortul pe care aceasta îl produce. Trebuie să treacă printr-o perioadă de detoxificare şi să reziste tentaţiei de a le rezolva problemele celorlalţi.

în loc să se întoarcă spre ceilalţi, începe să se întoarcă spre interior. începe să se întrebe cum se poate vindeca înlăuntrul ei. Făcând asta, începe, uşor, să aibă grijă de durerea sa interioară. îşi permite să plângă acolo unde n-a făcut-o niciodată. începe să-şi tolereze mai bine propria durere şi, prin asta, se îndreaptă spre evoluţie. Pe măsură ce vede forţa din asta şi înţelege cum calea spre interior poate avea acelaşi efect şi asupra vieţii altcuiva, salvatoarea vede că toate calităţile sale doar îi opreau pe rH În Îţi să se îndrepte spre interior şi să-şi rezolve propria iliircre. în loc

să se grăbească să-i ajute pe alţii să nu-şi riinlrunte durerea, salvatoarea îi învaţă s-o primească cu liiiiţele deschise.

Empatica sângerândă

Când eram mică, am mers la o şcoală catolică de li-le din Mumbai, India. Cu toate că nu am fost crescută În vreo religie, aceasta a fost şcoala la care au ales părinţii mei să mă trimită, pentru că era una dintre cele mai bune • lin cartier. Una dintre modalităţile prin care catolicismul ıı lost răspândit în India în timpul colonialismului britanic n fost prin sistemul educaţional. Dornici ca odraslele lor fie occidentalizate, mulţi părinţi au evitat şcolile clasice indiene în favoarea celor catolice, chiar şi atunci când nu-şi creşteau copiii în această religie.

Când venea momentul rugăciunii de dimineaţă înainte de un test sau de un examen, observam că toate fetele catolice se ridicau în picioare ca să se roage cu mare fervoare lui Iisus. îşi încruntau frunţile, îşi încleştau mâinile în rugă şi se legănau uşor înainte şi înapoi. Păreau disperate să-i trimită o ultimă rugăminte lui Iisus, ca să le izbăvească în timpul testului. Ochii mei tineri absorbeau tot. Mergea vorba că părinţii lor le băteau cu curelele, ori de câte ori se duceau acasă cu note mici. Inima.mea sângera pentru ele.Mi-am făcut un plan. Să le dau porţia mea de binecuvântări de la Dumnezeu. Nefiind crescută într-o anumită religie, nu aveam neapărat o conexiune personală cu vreo divinitate. Speram că asta nu va fi un obstacol. M-am ridicat în picioare şi m-am rugat la Dumnezeul lor şi la ce zeu m-am mai putut gândi şi i-am implorat să le dea celorlalte fete note bune. Am negociat cu ei că ar putea să-mi dea mie note proaste şi să le dea lor notele melr bune. Părinţii mei nu puneau atâta presiune pe mine sl învăţ bine la şcoală. Am sperat că divinităţile vor înţeleg« şi vor avea grijă de colegele mele. Am făcut asta din claai întâi până într-a treia. Pomenesc de asta pentru că dovedeşte că empatin mea sângerândă a pornit devreme. Până la vârsta de şapta ani, ajutam la îngrijirea unui bătrân bolnav care locuia cu noi în bloc. O ajutam pe soţia lui să întindă cearşafurile şi să îi aranjeze hainele. îl vizitam în fiecare zi, până când s-a mai însănătoşit. Eram singurul copil din cartier care pleca mai

devreme de la locul dejoacă ca să mă duc să mă joc cu el cărţi. Nimeni n-a trebuit să-mi spună să fac asta. Am făcut-o pentru că era în natura mea. Mama este un empatic clasic. Ea m-a învăţat, prin puterea exemplului, să-mi ridic empatia până la extremă. Am învăţat să-ml pese profund de alţi oameni. Nu-i de mirare că am devenit psiholog. Capacitatea mea de empatie le permite clienţilor mei să se simtă incluşi, validaţi şi înţeleşi, ceea ce este parte din procesul prin care devii un întreg. Dar aceeaşi empatie m-a făcut să estompez graniţele dintre sine şi celălalt. Durerea lor a devenit a mea, povestea lor, a mea

.Cu toate că dăruirea, intuiţia şi grija sunt, cu siguranţă, trăsături de caracter pozitive, ele pot fi duse la extreme, acolo unde ignorăm aspectele sinelui nostru autentic. Am început să observ cum m-am blocat în acest rol, pe măsură ce ceilalţi au început să se aştepte de la mine să fiu acolo pentru ei, indiferent de obstacole. Când nu eram disponibilă, se supărau, ca şi când le-aş fi încălcat un drept dobândit prin naştere, care prevedea ca eu să fiu la cheremul lor întotdeauna. Ataşamentul meu faţă de acest rol m-a făcut să mă simt exagerat de vinovată. Misiunea mea era să fiu acolo pentru ceilalţi, prin frământările lor, deşi preţul plătit era ignorarea sinelui. Doar când am realizat că sunt în „rolul" empaticei am început să îmi detaşez de el. Am făcut o listă a trăsăturilor clasice care III LUI făcut să tind spre empatie excesivă:

Capacitatea de a simţi într-o mare măsură durerea celorlalţi Capacitatea de a-i compătimi pe ceilalţi Dorinţa de a-l scăpa pe celălalt de suferinţă Tendinţa de a-l ajuta pe celălalt cu orice preţ Incapacitatea de a menţine limite clare şi consecvente Incapacitatea de a cere ajutorul şi de a-l primi cu deschidere

Incapacitatea de a exprima clar nevoile, fără

sentimentul de vinovăţie Tendinţa de a mă simţi rănită atunci când ceilalţi nu

mă apreciază sau validează Dificultatea de a spune nu şi de a intra în conflict Inabilitatea de a tolera conflictul şi

tensiunea Dorinţa ca alţii să aibă nevoie şi să depindă de mine Tendinţa de a fi exagerat de darnică şi exagerat de săritoare.

Odată ce mi-am trecut tiparele pe listă, am reuşit dă le observ cu un anumit grad de obiectivitate. Iar când um făcut asta, am început să văd şi de ce îmi stabilisem relaţiile la modul acela.

Empaticile, în general, au dorinţa copleşitoare de a fi validate ca fiind „fetele bune". Generozitatea lor deseori izvorăşte dintr-un sacrificiu de sine excesiv. Dacă generozitatea include să şi primeşti, atunci nu se mai consideră generozitate. Există o condiţionare ascunsă, cu care empatica nu e mereu în contact. Atunci când celălalt se schimbă în bine, empatica se simte bine faţă de ea însăşi. Când nu există schimbare, se simte responsabilă, umilită şi plină de resentimente

.Unul dintre aspectele principale din umbră ale empatiei extreme este că, în mod normal, merge mânS în mână cu limitele complet nepotrivite. Empaticelor le este greu să spună „nu" celor care au nevoie de ele. Scuză orice comportament negativ pentru că ar apărea din durerea celuilalt. Din cauză că simt la nivel profund durerea celuilalt, le este, practic, imposibil să separe comportamentul negativ de durerea din care îşi are rădăcina, în consecinţă, nu-l trag niciodată la răspundere pe cel pe care-l ajută. Suferind din cauza efectelor comportamentului distructiv, ele preferă să se ataşeze rolului de „înţelegătoare".

Dorinţa femeii empatice de a oferi în mod excesiv vine din propriile lipsuri interioare. Identitatea sa depinde de cât de dependent este celălalt de ea. în acest fel, ea susţine o parte întunecată narcisică, unde se bucură ca lumea să aibă nevoie de ea. De aceea, empaticele intră, de obicei, în relaţii intime cu prădători narcisişti. Ambii îşi umplu golurile depinzând de celălalt şi hrănindu-se cu energia celuilalt.

Pentru ca o femeie empatică să se înţeleagă pe sine, ea trebuie să treacă printr-o analizare sistematică a tiparelor ei. Asta înseamnă să se concentreze pe participarea la crearea propriei realităţi. Primul lucru de care trebuie să fie conştientă este felul în care s-a oferit pe sine ca modalitate de a obţine iubirea şi meritul. Inabilitatea ei de a spune „nu" vine nu pentru că nu-şi doreşte să refuze, ci dintr-o frică de conflict şi abandon. Până nu e capabilă să ajungă la sursa acestor frici fundamentale, femeia empatică nu va reuşi să construiască graniţele de care are nevoie pentru a prospera.

Ani întregi, am ascultat femei care dădeau vina pe alţii, în special pe parteneri, sau pe foştii parteneri, dacă erau sau fuseseră nefericite în relaţie. „A fost vina lui. Era aşa de răutăcios! Era un dobitoc." Desigur, indignarea lor era întotdeauna justificată. în fond, erau „fetele cuminţi". Aţii le-a păcălit egoul lor. Poate că ele voiau să spună, il<-lapt, „Gata! Nu-ţi voi mai permite să te comporţi aşa i n mine! Merit mai mult de la această relaţie!", însă Inlutdeauna erau prea speriate. Aşa că, în loc să acţioneze

i ıı curaj, le-au permis celorlalţi să continue să se comporte ıı ut cu ele, ca să se simtă în continuare „înţelegătoare".

Din moment ce noi, „fetele cuminţi", găsim că e Intolerabil să fim catalogate drept „scorpii", continuăm «n lim ceea ce ne-a antrenat egoul nostru să fim: pline de compasiune, bunătate, înţelegătoare, mai capabile decât cri care tocmai şi-a aruncat responsabilităţile pe umerii noştri. Aşa că trecem cu vederea un alt moment de comportament nepotrivit, lăsăm neobservată o altă încălcare ii graniţelor. Resentimentele noastre interioare se măresc, nc e ruşine, dăm vina pe noi însene sau pe celălalt, iar ciclul continuă.

Acest tip de analiză este extrem de provocator. Este dureros pentru empatică să ajungă într-un punct în care realizează că e călcată în picioare doar pentru că s-a aşezat singură în calea celorlalţi. La fel ca în cazul celorlalte revelaţii, această conştientizare vine ca un şoc.

Antidotul empatiei sângerânde este o doză sănătoasă de stimă şi grijă de sine. Atunci când femeia empatică se află în contact cu sentimentul interior al sinelui, va pune în mod natural graniţe clare şi constante. Prin graniţe, poate obţine calităţile minunate de a iubi şi a îngriji, în timp ce nu-i va permite celuilalt să-i ignore nevoile. Pentru a avea graniţe puternice, e obligatoriu ca femeia empatică să renunţe la propriul ataşament faţă de conceptul de „fată cuminte". Atunci va reuşi să-şi dea seama de importanţa graniţelor sacre.

Graniţele au deseori o reputaţie proastă din cauza fricii că pot deconecta. Nu acesta este scopul lor. Create dintr-un spaţiu de armonie interioară, graniţele creează relaţii sănătoase. Ele deţin capacitatea de a-i învăţa pe ambii parteneri cum să devină autodependenţi.

O femeie empatică începe să se vindece atunc când îşi modifică scenariul interior. Acolo unde înainU ar fi preţuit dăruirea excesivă, ca fiind singura modalitali de a funcţiona în relaţii, acum începe să înveţe cum si primească. Pe măsură ce-şi dă seama de valoarea ei şi dt faptul că merită

să primească, abilitatea de a crea graniţi sănătoase creşte. Spaţiile dintre aceste graniţe pot li considerate drept containere sacre în care poate respira, liberă şi bucuroasă.

Pot să spun cu mâna pe inimă că am în mine părţi din fiecare dintre aceste arhetipuri ale Generoasei. Poate că şi tu simţi la fel, ca şi când aceste feţe diferite se topesc într-una singură. E firesc să simţi asta. în fond, psihicul nostru nu e „compartimentat” în forme definite. Continuă să asimilezi revelaţiile şi să observi acele faţade care ţi se potrivesc cel mai mult. Curând, îţi va fi clar care este faţada principală a egoului tău şi vei înţelege ce strategii foloseşti cel mai des atunci când eşti într-o stare de insuficienţă.Cele care controlează

Perfecţionista, Elicopterul, Tirana şi Scutul

Cele care controlează sunt femei extrem de anxioase, re-şi transformă anxietatea în controlul asupra i'diului lor, astfel încât să se poată simţi competente la conducere. în cazul perfecţionistei, se deghizează performeri, în cazul elicopterului, în femei grijulii, în zul tiranei, în obsedate de control, iar în cazul scutului, rigide greu de citit.

Generoasele vor să arate lumii cât de bune sunt, pe nd cele care controlează vor să arate cât de competente nt. O generoasă nu suportă să fie egocentrică, pe când ia care controlează nu suportă să fie văzută ca o ratată, nbele sunt ghidate de o dorinţă morbidă, inconştien- de a răspunde la întrebarea interioară arzătoare *Sunt ficient de bună?* Aceasta este întrebarea pe care toate tietipurile egoului şi-o pun.

Cele care controlează, după cum le spune şi numirea, deţin permanent frâiele situaţiilor de viaţă, laţiilor

şi posibilelor realizări. îşi potolesc anxietatea uzată de ideea că n-ar fi suficient de bune canalizân- du-şi energia pe controlul tuturor lucrurilor din jurul lor – mai multă curăţenie în casă, mai multă mâncan de gătit, mai mult sport, mai mult stat pe capul copiilor, mai multă pregătire pentru *x* sau *y* chestiune, mai multă muncă, mai multă ambiţie, mai mult machiaj, mai multe haine, evoluţie în carieră, mai mult control şi mai multă şefie asupra celorlalţi. Aceştia sunt oamenii care merg la extreme în orice ar face şi încearcă să devină maeştri ai micromanagementului.

Cele care controlează nu pot sta liniştite. Nivelul lor de anxietate interioară este atât de ridicat, încât trebuie să elibereze presiunea făcând, făcând şi iar făcând. Deseori, sunt obositoare când stai prin preajma lor şi creează o avalanşă de anxietate în urmă. Hai să explorăm diferitele măşti şi să vedem cu care dintre ele te identifici.

Perfecţioniste

Chiar dacă e sănătos şi chiar esenţial pentru viaţa de zi cu zi cotidiană simţul realizării şi al excelenţei, perfecţionistele trec dincolo de ce este sănătos. Caută să fie meticulos şi exagerat de pregătite. Mereu vigilente, fac întotdeauna mai mult decât trebuie, se pregătesc pentru orice eventualitate şi elimină orice posibilitate de eşec.

Această dorinţă de a fi perfectă poate foarte uşor să-ţi dea un brânci şi să te facă să renunţi încă dinainte de a încerca să-i ţii piept. Cu o frică morbidă de eşec, perfecţionistele paralizează în faţa încercării, de teamă că nu vor reuşi. Deşi acest tipar e dificil de detectat şi este deseori etichetat drept lene, merită să ne amintim că pasivitatea şi evitarea performanţei pot fi deghizate drept manifestarea aceleiaşi nenorociri, adică perfecţionismul.

Forţa propulsoare din spatele comportamentului kmdi perfecţioniste este evitarea eşecului. Posibilitatea ilr ıı nu reuşi sau de a realiza prea puţine este atât de greu ,lr suportat, încât se ia orice măsură pentru ca această j*mibilitate să fie evitată. Rezultatul oricărui proiect este

injţjit de cum se simte femeia respectivă faţă de cine este. K dispusă să intre într-o astfel de bătălie pentru că ştie că, «încă se va descurca bine, atunci se va simţi minunat. Pe <lr altă parte, dacă se descurcă prost, se va simţi mizerabil, h'/idulul interior este legat de rezultatul din afară. Anxietatea provocată de părerea cuiva că ar fi mediocră îi zdrobeşte eul interior.

Tia este exagerat de perfecţionistă. Este o femeie Inimoasă, slăbuţă, la vreo cincizeci de ani. S-a obişnuit ulât de mult să fie adulată pentru frumuseţea ei, încât «cum o priveşte cu nonşalanţă. Nimic din astea nu contează. O interesează doar să poarte mărimea XS. Se priveşte în *oglindă şi nu* vede frumuseţea plină de viaţă ,)c care o văd ceilalţi. în schimb, vede ceea ce consideră că '.unt guşa şi pielea de pe faţă care se lasă. îmi arată ridurile şi cutele de pe faţă, de parcă i-ar rupe pielea de pe ea. Se plânge întruna despre felul în care coapsele i se ating pe interior atunci când se mişcă. în consecinţă, Tia a făcut orice operaţie estetică care există. Şi-a făcut tot ce vrei. De la Botox, la liposucţie, la lifting facial, la *filiere*[3] şi altele, le-a încercat pe *toate. Cum* apărea ceva nou, cum făcea o intervenţie pentru îmbunătăţire corporală, şi încă se simte nesatisfăcută şi nemulţumită.

în ultimul an, Tia a venit la mine la terapie. Indiferent de cât de mult am încercat s-o consiliez, dezgustul ei faţă de sine a rămas constant. Dacă o complimentez, inevitabil aud: „Mulţumesc, dar...". în privinţa perfecţionistelor, acceptarea şi celebrarea de sine sunt calităţi departe de ele.

[3] Umplerea ridurilor de expresie cu acid hialuronic (n. tr.).

Tia nu e singura. Am văzut nenumăraţi prieteni şl colegi măcinaţi de povara perfecţionismului. Se vede în pregătirea excesivă şi, în opusul acesteia, paralizia. Perfec-ţioniştii sunt atât de împovăraţi de dorinţa de a control« fiecare necunoscută, că-şi petrec ani întregi pregătindu-se pentru dezastre nevăzute sau pur şi simplu se opresc din drum şi intră într-o stare de paralizie.

Perfecţionistul este torturat pe dinăuntm de un critic interior înverşunat şi sever, care-l bate permanent la cap. Vocea interioară sună cam aşa:

Trebuie să faci şi să performezi permanent pentru a te simţi bine.

Trebuie să-ţi depăşeşti ultima performanţă şi să te descurci mai bine de fiecare dată.

Trebuie fie să excelezi, fie să renunţi – mediocritatea e inacceptabilă.

Nu poţi avea încredere în nimeni că va face treaba cum trebuie, pentru că ar putea să strice ceva.

Ar trebui să verifici mereu de două ori şi să evaluezi permanent riscurile.

Trebuie să faci mai mult, să încerci mai tare.

Trebuie să te concentrezi pe acel un procent care nu a mers sau care ar putea să nu meargă bine.

Nu vrei să începi proiecte noi până nu ai succesul asigurat.

Trebuie să fii extrem de critic cu tine însuţi atunci când nu obţii rezultatul dorit.

Când lucrurile nu merg aşa cum ai plănuit, asta înseamnă că eşti incompetent şi nevrednic.

Mika este speaker profesionist şi este prezentă la multe conferinţe la care particip şi eu. De fiecare dată, se plimbă prin culise, repetându-şi materialul la nesfârşit. Mi-a mărturisit că îşi alege vestimentaţia cu câteva luni înainte şi că-şi angajează logopezi ca să-şi perfecţioneze vorbirea. „Nu e nimic în neregulă cu dorinţa de a excela", l-um spus, „dar există o diferenţă majoră între a-ţi dori ɴA iii cea mai bună versiune a ta şi a-ţi dori să atingi per- lecţiunea." Una dintre ele ne face să învăţăm şi să ne dezvoltăm permanent. Cealaltă, ne face să fim „perfecţioniste". în vreme ce prima este adaptabilă şi folositoare, n doua este inadaptabilă şi disfuncţională. Două motivaţii loarte distincte, două moduri de a fi extrem de diferite.

Perfecţionismul dus la extrem se transformă în „per-lecţionită", care este aproape o tulburare mintală. Atunci când ne ducem dorinţa de excelare la niveluri paranoide, îi

permitem să ne controleze şi să ne văduvească de bucuria de a trăi. Bucuria nu poate reieşi decât dintr-o stare de prezenţă şi spontaneitate, care sunt subminate de judecata noastră.

Ştiu că Mika suferă de „perfecţionită" pentru că, în timp ce se pregăteşte şi se plimbă de colo colo, este şi de-a dreptul înspăimântată! Are notiţele, prezentarea în PowerPoint şi cutia de Xanax, din care ia două tablete la micul dejun. Cedează înainte de fiecare discurs şi-mi spune: „Mi-e teamă că am să uit tot ce trebuie să spun sau c-o să încep să tremur ca varga!"

Viaţa nu vine la pachet cu garanţia succesului de fiecare dată, fapt la care se aşteaptă însă perfecţionistele. Numai atunci când aceasta învaţă să pătrundă în interiorul său şi să stea lângă anxietăţile dureroase legate de respingere şi eşec poate învăţa să tolereze inconsistenţa inerentă a vieţii. Atunci când va începe să-şi extragă sentimentul de preţuire de sine din propria stare naturală de a fi, fără să trebuiască să facă absolut nimic, va renunţa la iluzia controlului şi se va linişti cu faptul că o viaţă trăită la maximum este una care se predă în faţa lipsei sale de control.

Perfecţionistele se vor schimba din interior atunci când vor realiza că greşeala sau eşecul nu doar că sunt inevitabile, ci sunt chiar necesare evoluţiei. Până atunci, le vor vedea ca pe nişte boli care trebuie ocolite. Doar prin iubirea profundă de sine perfecţionistele vor putea să renunţe la standardele lor iluzorii şi îşi vor putea elibera ruşinea legată de eşec.

Elicopterul

Elisha era convinsă că fiica ei trebuia să intre la facultatea care se afla la doar două ore distanţă de casa lor. Cheryl, fiica ei, voia să meargă pe cealaltă coastă, ceea ce însemna că erau într-un permanent conflict. într-o zi, fiica a ieşit din cameră în timpul unei şedinţe de terapie, spunând că se simţea sufocată lângă mama ei.

Elisha a fost devastată şi a vrut să fugă după fiica ei. A trebuit să mă ridic din fotoliu şi s-o conduc înapoi la locul ei. „Nu poţi fugi după ea. Nu are cinci ani. E aproape adult. De ce îţi faci atâtea probleme?”

Elisha a răspuns: „Mă tem că îşi va face rău. E atât de supărată pe mine, încât nu ştiu de ce e în stare să facă. Simt că trebuie să fiu acolo, să mă asigur că nu se întâmplă nimic rău.”

Elisha este părintele-elicopter clasic. Este exagerat de atentă la nevoile copiilor ei şi exagerat de implicată în orice aspect al vieţii lor. Nu se comportă cu nimic diferit de atunci când aceştia aveau doar câţiva ani. În ochii ei, încă mai sunt lipsiţi de apărare şi imaturi.

În sesiunile individuale cu Cheryl, mi-a mărturisit că se predase în faţa mamei sale din cauză că se temea de una dintre crizele ei de furie. Acum, că venise momentul să meargă la facultate, Cheryl era speriată că nu va reuşi să meargă la ce facultate îşi dorea.

Elisha refuza să vadă că ar fi ceva în neregulă cu ■O iIul ei de parenting. Refuza să-şi asume că ea însăşi era condusă de anxietate, ceea ce n-avea nicio legătură cu fiica i i. Asemenea altor sute de părinţi-elicopter pe care i-am întâlnit în cabinetul meu, Elisha avea tendinţa de a exagera cu protecţia copiilor ei, transformându-se permanent în majordomul, servitoarea, şoferul şi menajera copiilor ei.

Această faţadă a egoului nu le aparţine exclusiv părinţilor. Ea se întinde pe multe tipuri de relaţii şi ia multe forme. Această dorinţă extremă pentru control se manifestă în moduri diferite:

Posesivitate exagerată – celălalt este văzut ca extensia directă a sinelui Protecţie exagerată – celălalt este tratat ca un obiect preţios, care trebuie protejat Planificare exagerată – viaţa este gestionată şi

programată la minut Critică exagerată – dai vina pe oricine şi pentru orice Gestionare excesivă – viaţa celuilalt este gestionată ca

şi când ar fi a ta Implicare excesivă – graniţele sunt încălcate, iar viaţa celuilalt este acaparată

Părintele-elicopter este condus de o anxietate intensă legată de propria lipsă de putere, pe care o proiectează asupra celorlalţi. Incapabilă să-şi tolereze starea interioară, mama-elicopter îşi proiectează energia intensă în afară.

Când avea înjur de cincizeci de ani, Stella a născut-o pe Janet, după multe încercări eşuate de fertilizare în vitro. Desigur, s-a comportat cu mănuşi cu acest copil-minune. A programat o şedinţă cu mine pentru că o obligase soţul ei. „Crede c-am să-i distrug viaţa lui Janet cu nebuniile mele", mi-a spus ea.

Rugând-o să-şi descrie „nebuniile", mi-a mărturisit: „Sunt înspăimântată că poate să cadă şi să se rănească, aşa că n-o las să vină în curte cu mine, pentru că sunt trepte de pe care ar putea să cadă. O pun să poarte cască de protecţie în casă, pentru că nu vreau să se dea cu capul de pereţi. Şi n-o scap din ochi pe terenul de joacă." A continuat să-mi mai dea încă vreo câteva zeci de exemple de cât de înspăimântată este că fiica ei s-ar putea răni. Pe de o parte, părea un părinte vigilent, pe de altă parte, era un mega-elicopter.

Am început să săpăm în dorinţa ei intensă de control. Trecuse prin nouă tratamente în vitro în ultimii aproape şaptesprezece ani. E greu să judeci pe cineva care a depus atât de mult efort, cu toate angoasele şi frământările implicate. Aşadar, nu-i de mirare că, acum că-şi atinsese scopul, simţea că trebuie să-şi protejeze comoara.

Obsedată de misiunea de a fi cea mai bună mamă posibil, identificarea cu copilul ei îi controla viaţa. Voia să-şi păstreze identitatea de cea mai grijulie mamă posibil şi să-şi dovedească sieşi că cei şaptesprezece ani de chin meritaseră efortul. Dacă Janet s-ar fi rănit şi-ar fi ajuns în spital, din

perspectiva Stellei, ar fi dat greş ca mamă. Era atât de dornică de competenţă, încât s-a transformat în neputincioasă.

în loc să pătrundă în interior şi să descopere sursa nesiguranţelor ei, îşi proteja, plină de zel, copilul. Asigurându-se că nu i se întâmpla nimic niciodată lui Janet, era scutită de confruntarea cu propriul sentiment de incompetenţă ca mamă.

Multe dintre femeile lângă care am crescut erau mame-elicopter. Am o mătuşă care nu poate sta locului. Pur şi simplu, nu poate. Tot timpul trebuie să aranjeze şi să rearanjeze lucrurile, să cureţe şi să ordoneze. Copil fiind, ameţeam numai uitându-mă la ea; anxietăţile ei nu-i permit deloc să se relaxeze şi să stea, pur şi simplu. Dacă nu face ceva încontinuu, se teme că se va întâmpla ceva rău.

Majoritatea elicopterelor nu se văd ca fiind avide ■ lupă control. Se văd ca fiind grijulii. Aşa îi păcăleşte egoul lor să-şi menţină acest comportament. Dacă o femeie se vede ca atentă şi de ajutor, cum ar putea să renunţe la acest rol? O va face doar atunci când va recunoaşte că grija ei excesivă este condusă de propriile anxietăţi şi, prin consecinţă, de propria protecţie exagerată. Atunci când vede că le dăunează celor pe care-i iubeşte, se poate opri. Recunoaşterea dorinţei de a controla este cheia.

Elicopterele trebuie să înveţe cum să renunţe la dorinţa de a controla viaţa. Pe scurt, trebuie să înveţe arta capitulării. Atunci când înţeleg că viaţa este în mod inevitabil haotică şi trecătoare, indiferent de cât de tare ar încerca ele, poate vor învăţa să-şi stopeze acţiunile permanente şi să înceapă să fie implicate. Doar atunci când sunt capabile să accepte zădărnicia controlului vor reuşi să se elibereze şi să se predea în faţa prezentului din viaţa lor.

încrederea în prezent nu este lucru uşor pentru niciuna dintre noi, mai ales pentru elicopter. Femeia-elicopter a învăţat să se lepede de sentimentele de vulnerabilitate prin gestionarea mediului în amănunt, şi în special al celor dragi. La început, retragerea ar putea părea stranie şi

împovărătoare. în mod amuzant, să facă mai puţin i se pare mai epuizant. Pe măsură ce învaţă să se retragă, învaţă şi să-şi canalizeze energia spre ea însăşi. îi va elibera pe ceilalţi din viaţa ei să-şi urmeze destinele unice şi şi-l va urma şi ea pe-al ei.

Tirana pasiv-agresivă

Această personalitate este un pachet complet şi supradimensionat al generoasei şi al celei care deţine controlul, combinate într-unui singur. Această femeie este comandantul-cameleon.

în mod normal, femeia care manifestă această faţadă este cea care vrea să-i mulţumească pe ceilalţi. Este pasivă, dulce, îngăduitoare, docilă, adaptabilă şi uşor de convins. E fericită să-i mulţumească pe cei din viaţa ei şi, în general, nu se împotriveşte schimbărilor de planuri. Devine o problemă atunci când vrea să-i mulţumească pe ceilalţi cu orice preţ, în special ca să-şi evite propriile emoţii, pentru că-i e teamă de conflict. Orice formă de conflict o sperie. Pentru a controla nivelul de conflict din jurul ei, se va da peste cap să facă în aşa fel încât nevoile celorlalţi să fie mai importante decât ale ei. Simte o presiune interioară teribilă să reuşească să facă totul cu un zâmbet pe buze.

Aşadar, cum se transformă această imagine încântă-toare într-o furtună furioasă şi agresivă? Se întâmplă când se străduieşte atât de tare, încât se frânge. De exemplu, vrea să fie casa curată şi gata pentru petrecere. Vrea ca oaspeţii să fie mulţumiţi şi să mănânce bine. Vrea ca toată lumea să beneficieze de cele mai bune servicii. Aşa că munceşte toată ziua pe brânci. Soţul şi copiii săi nu-şi doresc acelaşi lucru. Sunt perfect mulţumiţi cu casa dezorganizată. Aici o ia totul razna, iar ea devine o tiranâ plină de resentimente, obosită şi frustrată, care ţipă la familia sa pentru că nu-i pasă la fel de mult cum îi pasă ei.

Multe mame vor înţelege despre ce vorbesc. Ştiu că eu, una, înţeleg destul de bine. Ne petrecem fiecare moment având grijă de copii, de casă şi de cei dragi, răspunzând cu

„da” cât e ziua de lungă, menţinându-ne calmul. Suntem inconştiente de modurile subtile în care ne afectează toate acestea. Nu realizăm cât de epuizate suntem de atâta dăruire. Ne extindem emoţiile şi ne îngropăm extenuarea, estompăm graniţele şi ne ascundem lacrimile – până când cedăm. Suntem atât de ignorante faţă de nevoile noastre neîndeplinite, încât luăm foc, iar furia noastră explodează. Desigur, o eliberăm asupra ţintelor greşite, deseori asupra colpiilor, ceea ce produce sentimentul de vinovăţie.

După ce luăm foc, înlemnim. Nu ne vine să credem ■■«■ locmai am făcut, după o zi întreagă de abţineri şi dăruit. Nlmţim că am stricat tot. Aceasta este soarta furtunii pa- ■lv-agresive. Femeia este prinsă într-un ciclu de mulţumire ni orice preţ a altora, dar nu este atentă când îi sunt încălcate propriile graniţe.

Ciclul în care intră are următoarele elemente:

Spune „da” la toate solicitările, fără excepţie, până când este epuizată şi furioasă.

Nu vorbeşte despre nevoile ei, până nu cedează şi ia foc.

Ignoră grija de sine până în punctul în care devine boală cronică.

îi controlează pe ceilalţi şi gestionează totul în detaliu prin învinovăţire.

Adevărul este că nu vrem să spunem „da” la fiecare solicitare. Nu vrem să muncim atât de mult. Şi nici nu vrem să ne simţim vinovate că spunem „nu”. Nu vrem să-i controlăm pe ceilalţi, însă continuăm s-o facem.

îmi vine în minte clienta mea, Sheena. Şi-a început primele sesiuni de terapie plângând din tot sufletul. Mi-a mărturisit că are nevoie de un curs de gestionare a furiei, pentru că îşi pierdea minţile în preajma copiilor. „Sunt fete bune, dar mă aştept de la ele să fie perfecte. Ţip la ele toată ziua. Mă aştept să fie ca nişte soldăţei.”

Cu doi copii cu vârste sub şase ani, Sheena făcea prea multe. Gătea cina în fiecare seară, făcea curat în casă şi se ocupa şi de finanţele şi actele companiei soţului ei, şi de

facturile şi întreţinerea casei. Partea tristă? Tot ce vedea ea erau nereuşitele sale ca mamă. Nu-şi dădea seama că avea nişte aşteptări nerealiste legate de cum ar trebui să fie o mamă.

„De ce simţi toată această presiune?" am întrebat-o. „Soţul meu se aşteaptă ca cearşafurile să fie călcate şi totul să fie imaculat", a recunoscut ea. „Mama lui gătea în fiecare zi, aşa că se aşteaptă asta şi de la mine." Mi l-a descris pe soţul ei cu respect, apoi a mărturisit: „Soţul meu nu crede că sunt suficient de organizată sau de muncitoare. El crede că aş putea face mai multe, dacă m-aş strădui mai mult ca mamă şi soţie."

Acolo era problema. Sheena încerca să atingă standardele neobişnuit de ridicate ale soţului ei, în privinţa modului în care ar trebui să fie întreţinut un cămin. Încercând să facă asta, le distrugea copilăria fetelor ei, înrolându-le în armata sa disfuncţională.

Sheena a rămas şocată când şi-a dat seama ce făcea. A recunoscut: „Vreau să-i spun să înceteze, dar mi-e frică. Mi-e teamă că vom avea un conflict şi urăsc asta. *Conflictul* mă înspăimântă. Şi mai vreau şi să fiu idealul lui de femeie perfectă, aşa cum o vede pe mama lui."

Sheena mi-a dezvăluit că tatăl ei le abandonase pe ea şi pe mama ei când ea era foarte mică. Fusese crescută de o mamă singură, care avea mai multe slujbe ca să se poată întreţine. A învăţat de mică cum să fie o fetiţă perfectă, ca să nu-şi streseze niciodată mama. Acum, singura problemă era că nu putea atinge perfecţiunea. Indiferent de cât de multe ar fi făcut, tot n-ar fi fost de ajuns pentru soţul ei exigent şi perfecţionist.

Antidotul celei care face pe placul celorlalţi este să-şi „concedieze" şefii pe care încearcă să-i mulţumească. Fiecare astfel de femeie încearcă să mulţumească pe cineva pe care l-a pus pe un piedestal. Vrea să facă tot ce-i stă în putinţă pentru a intra în graţiile respectivei persoane, atât de mult încât va înrola pe oricine din jurul ei s-o ajute. Când i-am demonstrat Sheenei cât de incredibil de minunată era

deja şi cum îşi idolatriza în mod fals soţul, ochii i s-au deschis larg. Am plecat pe urmele cauzei atitudinii ei servile de teamă că soţul o va abandona, aşa «<ıılıı o făcuse şi tatăl. Undeva, în psihicul Sheenei, era (imltind înrădăcinată ideea că, dacă ea ar fi fost o fiică mai ıнıшÂ, atunci tatăl ei nu ar fi părăsit-o. De aceea trecea prin **Imită** această încercare de a fi extraordinară în căsnicie, rlimînând, inconştient, posibilitatea ca soţul ei să plece.

I-am explicat: „L-ai transformat pe soţul tău în şeful tnu. El nu a cerut să fie şeful tău. Desigur, are o atitudine unii de şef, dar asta nu înseamnă că este şeful tău. Tu i-ai oferit această poziţie. Concediază-1! Această dinamică l migală creează haos în tine, pe care apoi îl reverşi asupra copiilor. Tu eşti şefa vieţii tale. Dacă soţul tău nu e fericit, | H>ate face el însuşi schimbările de care are nevoie. Nu poţi controla fiecare celulă din tine, astfel încât să-l faci pe el fericit. Asta e treaba lui. Concediază-l chiar acum!"

Sheena a început să-şi dea seama că-i oferise soţului nău rolul de tată, şef şi validator al ei. *Avea nevoie* ca el s-o valideze. Cu cât avea mai multă nevoie de asta, cu atât inai repede cădea răpusă de aceste aşteptări.Dacă începea să fie propriul şef, şi-ar fi putut trimite soţul înapoi pe drumul lui, iar ea să înflorească în felul ei.

Procesul de individualizare este cheia în relaţiile încurcate în care unul este dependent de validarea celuilalt. Sheena încă mai aştepta, la nivel inconştient, validarea din partea tatălui ei şi încă se mai temea că o abandonează. Pe măsură ce a început să-şi plângă trecutul şi să-şi integreze pierderile în lumea de adult, l-a dat jos pe soţul ei de pe piedestal. Catalogându-l drept fiinţă umană plină de defecte, a reuşit să creeze graniţe şi să-şi îndrepte atenţia acolo unde trebuia – nu pe veselă şi pe blatul de pizza făcut în casă, ci pe bucuria copiilor săi.

Sheena a ieşit din ciclul tiranei pasiv-agresive. Ştia că risca validarea celor care erau dependenţi de controlul asupra ei, ceea ce era înfiorător. Dar a realizat că o astfel de

pierdere, dacă ar fi venit, era în regulă. În fond, obţinea un nou şef, prieten şi iubit – pe ea însăşi.

Aici, antidotul era unul singur: să-şi asume rolul de lider şi validator propriu. Atâta vreme cât încercăm să primim validare din afară, ne vom afla în dezacord interior. Ne vom înclina dintr-o parte în cealaltă, până când cedăm din interior. Sfoara strânsă a falsităţii se va rupe într-o zi şi atunci totul o va lua razna. La fel ca la toate celelalte faţade ale egoului, cu cât mai oneste suntem cu noi însene, cu atât mai puţin probabil este să luăm foc şi să ardem.

Scutul

Această femeie este uşor de observat pentru că iese în evidenţă. Pe cât de rară este, cu toţii ne-am întâlnit măcar o dată în viaţă cu una dintre rudele ei şi e aproape imposibil s-o uităm. Aceasta este femeia care pare să deţină întotdeauna controlul, să fie mereu la comandă. Calmă, rece, fără emoţii, dură, raţională şi independentă, această femeie nu-ţi va permite s-o vezi altfel. Se dă peste cap să aibă totul pus la punct.

De obicei, o astfel de femeie-alfa a învăţat de timpuriu că, pentru a obţine controlul asupra propriei vieţi, trebuie să trezească partea masculină din ea. Această personalitate se naşte, probabil, din vreo traumă sau abuz din copilărie. E logic ca acest gen de fată să dezvolte un astfel de scut care s-o protejeze de abuz. O parte din acest scut îi cere să fie impenetrabilă şi o parte din a fi impenetrabilă necesită să nu fie vulnerabilă. Invulnerabilitatea îi cere unei persoane să nu aibă emoţii, să fie puternică şi independentă. Pe scurt, îi cere să renunţe la partea ei feminină.

Această fată a crescut cu credinţa că trebuie să-şi cucerească lumea pentru a fi puternică. A devenit perfecţionistă, plină de zel şi exagerat de motivată, în general în timp ce urca spre culmea realizărilor ei. O poţi găsi ca lider al unei organizaţii, al unui partid politic sau al unei i nişcări. Avem multe pentru care să-i mulţumim, dar nu putem uita că apărarea ei vine cu preţul stării ei de bine.

Kylie a adoptat acest arhetip la perfecţiune. Aproape i'fl nu există nimic să nu poată face. ‚A trebuit să fiu şi lifliatul, şi fata din familie. Se aştepta de la mine să fiu l»ună şi la sport, şi la gătit, să fiu în fruntea clasei la ştiinţe şi să şi excelez la cursurile de cusut şi alte chestiuni în mod tradiţional feminine.“ Acum, la cincizeci şi trei de ani, este psihiatru, scriitoare şi violonistă. Punctul său slab? Relaţiile. îi e cel mai greu să se descurce în relaţii, iar acestea sunt cele mai mari provocări din viaţa ei.

„Pur şi simplu, nu pot tolera niciun fel de dramă emoţională“, şi-a dat Kylie cu părerea. .Atunci mă blochez. Simt haos şi ameninţare. Emoţiile semnalează pericolul. Nu pot să mi le arăt pe-ale mele sau să le permit altora să le arate pe-ale lor.“

Ultimele relaţii ale lui Kylie se terminaseră brusc. Atunci când apăreau nişte probleme, iar partenerul devenea mai afectiv, se închidea în ea şi-l evita. Era ca şi când se aştepta ca partenerii ei să fie ca ea, raţionali întotdeauna şi aproape detaşaţi.

Am început să explorăm aversiunea lui Kylie faţă de manifestările emoţionale. Exact aşa cum ne aşteptam, discuţiile ne-au dus înapoi pe când avea şase ani şi-şi trăia viaţa cu un tată alcoolic şi sever, predispus spre furie, într-un acces de furie, îi spusese că şi-ar fi dorit ca ea să nu se fi născut niciodată, mărturisindu-i că întotdeauna îşi dorise un fiu. Ce a rănit-o mai mult decât accesul de furie al tatălui ei a fost faptul că mama nu i-a luat apărarea în niciun fel. Kylie putea urmări regretul tatălui ei că nu se născuse băiat până în momentul în care o împinsese să joace sporturi dure, care ei nu-i făceau plăcere, şi când o lua peste picior dacă plângea. Ţipa mereu la ea dacă arăta vreo dovadă de slăbiciune. De multe ori, o bătea cu cureaua. Uneori, Kylie striga după mama ei, dar aceasta nu părea să-i audă niciodată strigătele de ajutor. Permanen! batjocorită, agresată şi abuzată de tatăl ei, şi neglijată de mama sa, a învăţat să-şi dezvolte o mască exterioară de dură şi şi-a privit eul real cum se ofileşte încetişor.

I-am explicat că acest „scut” pe care-l dezvoltase o protejase în copilărie, dar acum, în loc s-o ajute, îi slăben legăturile cu ceilalţi. Am subliniat modurile specifice prin care îşi construise personalitatea, astfel încât să-şi poată identifica tiparele cât mai clar:

Stoică şi lipsită de emoţii

Raţională, detaşată şi logică în argumentaţie

De partea mai serioasă şi mai tăcută a baricadei,

incapabilă să se relaxeze Perfecţionistă, în căutarea succesului şi exagerat de organizată

E un fel de Google mobil – are toate datele şi faptele

la îndemână Evită filmele şi conversaţiile emoţionale

Este persoana la care ceilalţi apelează când trebuie rezolvată o situaţie dezastruoasă

Descrierea i-a aprins un beculeţ, iar Kylie a râs singură de ea – rar se întâmplă. A început rapid să observe cum îşi crease acea imagine atât ca să se protejeze de furia tatălui ei, cât şi ca să devină fiul pe care acesta şi-l dorise întotdeauna.

Femeilor care poartă această armură protectoare deseori le plac singurătatea şi liniştea. Nu le plac oamenii în spaţiul lor emoţional sau psihic. E uşor să le neglijezi şi să uiţi că s-ar putea să sufere. Acest exterior impenetrabil, împreună cu competenţa lor naturală, face ca o conexiune cu ele să fie dificilă. Oamenii simt că ar fi mai bine să le lase în pace. Dar acestor femei chiar conexiunile umane le lipsesc.

Lui Kylie i-au trebuit câteva luni să se schimbe. Se «lintea atât de inconfortabil să se dezvăluie cum era ea, lunii aproape că a trebuit să fie învăţată din nou cum să .«■ exprime. A trebuit să înveţe să intre în armonie cu ea Iw.Aşi. A trebuit s-o antrenez, întrebând-o: „Ce simţi în ni est moment?” Apoi, întrebam: „Dar acum?”. Şi repetam lui rebarea. Era atât de obişnuită să intre în mintea ei şi să llr pur şi simplu raţională, încât nu avea nicio idee cum <A privească în interior. Totuşi, a fost capabilă s-o facă, în iltmul ei, şi s-a descurcat mai bine să-i lase pe ceilalţi să |ifll rundă în viaţa ei interioară.

Antidotul pentru cei care poartă o astfel de mască • Inră este să-i antrenăm să învețe să-şi simtă emoţiile, fără *A le treacă prin filtrul raţiunii. Cu paşi mici, astfel de femei trebuie să integreze şi sufletul, nu doar mintea. Trebuie «A folosească cuvinte precum „simt", în loc de „gândesc". Trebuie să învețe că emoţiile nu sunt o ameninţare sau o nlAbiciune, ci că sunt doar o altă formă de comunicare. În orice caz, e o dovadă de putere să reuşeşti să-ţi exprimi sentimentele.

Atât de condiţionate sunt aceste femei să creadă rn emoţiile sunt defecte, încât se depreciază în mod sever pentru că şi le ascund. Evoluează învăţând să aibă încredere că-şi pot gestiona emoţiile, asumându-şi riscuri inai mari, întâlnind mai mulţi oameni şi încercând lucruri noi, şi devenind astfel o persoană complet nouă.Cele care iau

Diva, Prinţesa şi Copilul

Simţi că toate aceste cuvinte te descriu perfect? E de înţeles că te simţi copleşită. Ca fiinţe versatile, manifestăm diferite părţi din noi în diverse momente din viaţă. Totuşi, odată ce vei citi despre aceste personalităţi diferite, vei recunoaşte că doar câteva sunt predominante în fiecare dintre noi.

Aşadar, cine sunt cele care iau? Spre deosebire de generoase şi de cele care deţin controlul, acestea operează din lipsa de autogestionare. Despărţite de puterea lor interioară, se aruncă asupra celorlalţi şi le iau resursele, ***:a*** printr-un fir energetic. Cele care iau depind de alţii să ˙acă lucruri pentru ele şi să le ofere stabilitate emoţională.

Asemănătoare narcisistei, care a învăţat să fie :ufundată în propria persoană până în punctul în care nu-i ecunoaşte nevoile celuilalt, şi cele care iau au învăţat să e protejeze prin asumarea unei poziţii de autocufundare. ntr-un mod vulnerabil pasiv-agresiv, încep să depindă de ei din jurul lor. Hai să ne uităm la câteva dintre cele mai omune manifestări ale celor care iau.

Diva

Diva este cea care crede că şi-a câştigat dreptul de a-i trata de sus pe ceilalţi şi de a se petrece lucrurile aşa cum vrea ea. Crede că este mai bună decât toţi ceilalţi, punct. Din

cauza acestui complex de superioritate, s-a păcălit singură că toţi ceilalţi sunt acolo ca să fie în serviciul ei. Crede că are dreptul să fie astfel tratată.

în mod normal, dar nu întotdeauna, diva este o persoană cu câteva realizări şi căreia îi place să fie „vedetă". Pentru că s-a identificat cu acest statut, crede că trebuie să fie tratată ca atare. Aşteaptă atenţie, laude şi favoruri în permanenţă şi din partea tuturor.

De obicei, am observat această energie la cei care au obţinut vreun soi de statut de celebritate sau vreo poziţie de influenţă şi renume. Dar am mai observat-o şi în familiile în care o persoană îşi asumă poziţia ierarhică de cap al familiei şi se foloseşte de ea pentru a-i controla pe ceilalţi. Astfel de persoane îşi doresc atât de mult acceptarea, încât chiar cred în personalitatea lor şi se aşteaptă ca publicul sau familia să se gudure pe lângă ele. Desigur, când această atenţie are viaţă scurtă, lucrurile sfârşesc, de obicei, cu o cădere nervoasă sau cu dependenţe.

Nu e ceva neobişnuit ca femeile care au obţinut statut în societate să-şi dea aere de divă. Pe de o parte, ar putea chiar să fie o realizare că au spart barierele pentru a ajunge unde sunt, însă, categoric, asta nu înseamnă că trebuie să-i trateze de sus pe ceilalţi. Acesta este felul egoului de a le menţine legate de acceptarea celorlalţi.

Stephanie fusese aleasă să joace un rol secundar într-un spectacol pe Broadway şi era în culmea fericirii. Acesta era visul vieţii ei. Se transformase dintr-o fată simplă într-o vedetă. Cu toate că manifestarea puterii personale este întotdeauna pozitivă, se strică atunci când personalitatea de divă înlocuieşte esenţa persoanei.

Asta i s-a întâmplat lui Stephanie. în scurt timp, a început să se plângă încontinuu de colegii săi. După ea, erau amatori şi netalentaţi. Chiar şi regizorul era neprofe- nionist. Voia ca toţi colegii ei s-o considere o personalitate. (ând n-o făceau, avea un acces de furie narcisist. Se simţea

îndreptăţită la tratamente mai speciale decât primea şi era urav rănită atunci când nu le obţinea.

A venit la mine pentru că tocmai primise o recenzie dură şi negativă despre interpretarea sa, ceea ce a devastat-o. Era incapabilă să se împace cu acel feedback şi să-şi revină la normal. Se gândea să-şi dea demisia şi Nă renunţe la tot. Nevoia ei de a le fi superioară celorlalţi era atât de mare, încât îi depăşea dragostea pentru actorie. Când am analizat elementele energiei de divă, a fost şocată, lată câteva aspecte pe care i le-am subliniat:

Nevoia de a fi în centrul atenţiei

Nevoia de a fi acceptată

Feedbackul negativ este ciumă

Nevoia de a fi percepută ca fiind mai bună decât oricine altcineva Nevoia de a fi tratată cu mănuşi

Când Stephanie a văzut cum îşi juca rolul de divă, s-a ruşinat. Am rugat-o să-şi aducă aminte de un moment din copilărie în care fusese tratată ca o divă şi mi-a spus despre o amintire din clasa a treia, când jucase rolul principal în piesa de teatru de la şcoală. Şi-a reamintit în detaliu cât de specială s-a simţit şi, mai ales, cât de mândră fusese mama ei. Aceasta fusese o actriţă locală cunoscută, pe urmele căreia Stephanie îşi dorise întotdeauna să meargă. Micuţa Stephanie s-a simţit atât de bine în lumina reflectoarelor, încât a tânjit după acel moment toată viaţa.
Totuşi, Stephanie nu fusese aleasă în rolul principal, ceea ce o făcea să se simtă nedemnă. Acest spectacol de pe Broadway era cel mai aproape de rolul principal pe care-l primise în clasa a treia.

Aruncată în lumina reflectoarelor, se simţise, în sfârşit, mai importantă şi mai sigură. Nu realizase că intra în rolul de divă pentru a crea o ierarhie între ea şi cei din jur. Nevoia ei de putere îşi avea rădăcinile în însăşi lipsa ei de putere. Îşi dorea atât de mult să fie validată, încât nu putea tolera să se spună nimic negativ despre ea.

în calitate de persoană publică, am văzut suficienţi contemporani adoptând energia divei. Se simt îndreptăţiţi să aibă parte de un tratament diferit, odată ce sunt măcar puţin faimoşi, şi se simt trataţi necorespunzător dacă nu-l primesc. Aleargă atât de mult după acest tip de validare, încât nu se mai satură de nectarul ei şi se înfurie atunci când le este refuzat.

Energia divei nu ar trebui confundată cu puterea, din moment ce nu se manifestă dintr-o inimă trezită, ci dintr-un sentiment de goliciune şi lipsă. Diva încearcă să ia de la alţii ce i-a fost ei refuzat în copilărie.

Energia divei este comună printre părinţi; mamele îşi sufocă uneori copiii şi manifestă asupra lor o putere pe care ele n-au putut-o manifesta în copilărie. Observ că soacrele pot uneori să exercite acelaşi gen de energie asupra nurorii.

într-o cultură care este intens fascinată şi dornică să proiecteze tot felul de efecte de aură asupra celor aflaţi în lumina reflectoarelor, e uşor să te păcăleşti singur că eşti, într-adevăr, vântul, luna, soarele şi stelele. Când m-am îndrăgostit de laudele pe care le primeam odată ce am devenit persoană publică, am ştiut că trebuie să depun muncă spirituală profundă. Am început să mă întreb de ce conta atât de mult ce credeau alţii despre mine. Eram atât de goală pe dinăuntru?

Atunci când suntem lipsiţi de legăturile interioare ni propria valoare, e uşor să ne lăsăm furaţi de opiniile mllora. E ca şi când am avea nevoie de alţii să ne construiască stima de sine. De aceea, mulţi dintre cei care ajung vedete de mici, înainte să descopere cine sunt cu adevărat, Mint distruşi pe scenă. Influenţaţi de numărul de aprecieri pe care le primesc, sentimentul lor despre sine este permanent pus la îndoială.

Pentru că o mare parte din activitatea mea se desfăşoară în lumina reflectoarelor, a trebuit să învăţ să mă distanţez de tribunalul opiniei publice. Când ţin un live pe Facebook sau un discurs pe o scenă, primesc, inevitabil, mii de reacţii care se leagă de ce haine port şi cum arăt, sau de

ce am spus şi dacă sunt de acord cu mine sau nu. E important ca eu să am feedback şi să mă dezvolt cu ajutorul lui, dar e periculos să devin prada proiecţiilor capricioase ale altora.

Doar când m-am îndepărtat de toate tipurile de opinii, chiar şi de cele pozitive, am reuşit să mă eliberez. Lucrurile pozitive şi cele negative erau doar proiecţiile străinilor care n-aveau nimic de-a face cu realitatea mea personală. Dacă mă considerau competentă, nu era pentru că aşa eram eu, ci pentru că ei erau de acord cu ceea ce spuneam eu. Dacă mă considerau complet idioată, probabil era pentru că am intrat în conflict cu convingerile lor profunde. Cheia este să te detaşezi şi de comentariile pozitive, şi de cele negative.

Energia divei îşi are rădăcina în lipsa profundă de siguranţă. Atunci când avem o astfel de energie, suntem negative cu ceilalţi şi intrăm în competiţie. Suntem pline de un critic interior negativ, care ne nimiceşte, nemilos. Doar atunci când diva va fi dornică să meargă în interior şi să fie sinceră cu demonii săi va reuşi să spargă acest tipar. Va trebui să înceteze să se mai prefacă şi să înceapă să spună adevărul despre cum se simte cu adevărat în interior – neputincioasă, nedemnă şi neînsemnată. în continuare, se va întâmpla ceva minunat. Oamenii vor începe să-i vadă eul real şi să relaţioneze cu ea mai mult decât oricând. Pe măsură ce se va conecta real cu ceilalţi, va realiza că nu mai are nevoie de faţada divei. Conexiunea le depăşeşte pe toate.

Atunci când ne întoarcem în locul nostru interior tăcut, descoperim că nu mai e nimic pentru care să avem o atitudine de divă. Adevărul este că întotdeauna suntem demne, dive sau nu, şi până nu accesăm acest adevăr profund, vom căuta în continuare aprobarea altora.

Prinţesa

Prinţesa utilizează masca celei care refuză să se folosească de puterile pe care le are. Este blocată în stadiul adolescenţei sau preadolescenţei, rebelă şi îndreptăţită, dar refuză să se maturizeze. Maturizarea pare înfricoşătoare,

aşa că aşteaptă ca altcineva să ia iniţiativa şi să rezolve lucrurile în locul ei. Se simte îndreptăţită să i se ofere oportunităţi şi se aşteaptă să fie răsfăţată. Nu pune presiune pe ceilalţi, ca diva – prinţesa doar aşteaptă în mod pasiv.

Debbie venea la terapie deja de câteva luni, când mi-a mărturisit că are o căsnicie nefericită. Deşi inteligentă, a recunoscut că nu s-a implicat activ să-şi urmeze vreun drum. „Am trecut prin toate, de la sport la zona academică. Nimic nu mi-a atras atenţia.” Viaţa a mers înainte, copiii s-au născut, iar Debbie a amânat să-şi facă o carieră. Acum, era un vis departe pentru ea. în căsnicie, Debbie se plângea că nu are parte de prea multă intimitate sau conexiune emoţională. Soţul ei, un doctor de succes, nu prea stătea pe-acasă. Se plângea că o neglijează şi că întotdeauna îşi pune cariera înaintea ei şi a copiilor. Se simţea lipsită de rost şi plictisită. I-am sugerat -şi caute o slujbă sau să se înscrie voluntară pe undeva, i ıı să se simtă împlinită.

Săptămânile au trecut, iar ea a continuat să se plângă. Voia şi mai multă pasiune, să aibă un rost mai mare în viaţa ei, însă nu făcea nimic concret în vreo direcţie. Debbie şi soţul ei mereu se dondăneau pe cât poate ea cheltui. Debbie nu părea niciodată mulţumită cu bugetul impus de el. I-am sugerat că ar putea să-şi câştige propriii bani şi să devină independentă de soţul ei.

Asemenea victimei, Debbie se simţea desconsideraţii. Dar, spre deosebire de victimă, ea se simţea îndreptăţită. „De ce nu poate să-mi ofere buget nelimitat? Are o mulţime de bani. Vreau să redecorez piscina, dar a refuzat. I Jrăsc când e aşa de zgârcit. Mi-aş dori să fie şi el ca alţi soţi care sunt generoşi cu soţiile lor.”

Când ne aşteptăm ca altcineva să aibă grijă de noi înseamnă că avem complexul prinţesei. Credem că suntem îndreptăţite să fim îngrijite, protejate şi susţinute. Dar nu ne trece prin cap că trebuie să contribuim în mod egal la propriile vieţi şi la ale celorlalţi.

Când am săpat şi mai adânc în mintea lui Debbie pentru a explora motivele pentru care nu voia să-şi ia o slujbă, scuzele ei erau în zona:

N-am avut niciodată o slujbă adevărată.

Nu ştiu dacă mă descurc la un loc de muncă.

Voi avea nevoie de cel puţin încă un an.

Avea acelaşi răspuns pentru orice sugestie i-aş fi făcut. „Nu ştiu." Motivul pentru care nu ştia era că nu trebuia să ştie. Altcineva, în acel caz soţul, ştia în locul ei.Neajutorarea şi stagnarea sunt simbolurile prinţesei. Nu e malefică şi nici măcar manipulatoare, ci doar exagerat de absorbită de sine. Nu simte că are puterea de a face ce trebuie să facă. Reacţia ei naturală este să ceară ajutorul chiar şi atunci când poate face singură ceva. Atât de înrădăcinat îi este sentimentul de neajutorare, încât ceilalţi din viaţa ei doar îşi asumă rolurile fireşti de a face lucrurile în locul ei.

Debbie a aşteptat în continuare ca soţul ei să-i mărească bugetul şi să-i aprobe renovările de la piscină. A răbdat şi a aşteptat ca lucrurile să se schimbe. Când i-am arătat că lucrurile nu se pot schimba de la sine, s-a pierdut. „Ce ar trebui să fac?", a întrebat. Am ştiut mai mult decât răspunsul la o întrebare la care mai răspunsesem deja de nenumărate ori. Acum îi recunoşteam întrebarea ca parte din imaginea neajutorată.

Când oamenii pun prea multe întrebări înainte să înceapă un proiect, precum „Cum ar trebui să fac asta?" sau „Ce ar trebui să fac acum?", la început sună sincer şi real. Doar după ce le-am răspuns de zeci de ori ne dăm seama că acesta este un obicei al neajutorării pasive.

Odată ce am văzut energia din spatele confuziei lui Debbie şi am recunoscut-o drept încăpăţânare şi paralizie, am încetat să-i mai sar în ajutor cu sugestii şi strategii. Mi-am dat seama că e înspăimântată să acţioneze. Mai mult decât atât, era înspăimântată să evolueze şi să devină independentă. Era mult mai uşor pentru ea să aştepte ca alţii

să-şi asume riscurile de care ei îi era teamă. în acest mod, putea să dea vina pe alţii şi să-şi ia toată responsabilitatea de pe umeri. Spunându-şi că lucrurile nu funcţionau din cauza altcuiva sau din cauză că, deşi a încercat din răsputeri, pur şi simplu n-a fost să fie, îşi putea păstra identitatea de om ireproşabil.

Când i-am subliniat această personalitate lui Debbie, mai întâi a tăcut pentru câteva secunde, apoi a început să plângă. Mi-a spus că nu-şi dădea seama că era atât de transparentă şi că nu ştia că felul ei de-a fi fusese condiţionat. Credea că pur şi simplu aşa era ea. Acestea ■mit câteva dintre tiparele în privinţa cărora am ajutat-o |w Debbie să le identifice:

Reacţie naturală de neajutorare şi necunoaştere a modului în care ar putea fi rezolvate lucrurile

Teroarea de a deveni matură şi responsabilă Obţinerea atenţiei şi a iubirii prin neajutorare Protejarea psihicului de eşec prin pasivitate Sentimentul de îndreptăţire şi furie atunci când nu îţi este oferit ajutorul

Când am plecat pe urmele problemelor lui Debbie până în copilărie, am descoperit că ea crescuse alături de un frate mai mare, perfecţionist. îşi aminteşte că el primea toată atenţia, iar ea se simţea neglijată şi singură. Unica modalitate prin care putea obţine atenţia familiei era să i se întâmple ceva rău. învăţase de mică să intre în stări de pasivitate ca mod de a atrage atenţia familiei.

Prinţesei îi este teamă de eşec, de respingere şi – mai mult decât atât – de sentimentul că ar fi o impostoare de doi bani. Singurul antidot pentru acest complex este să atingă fundul prăpastiei. Majoritatea oamenilor se schimbă doar atunci când sunt la capătul resurselor şi când nimic din ceea ce fac nu mai funcţionează. Pentru ca asta să se întâmple, toţi cei din viaţa prinţesei trebuie să înceteze să-i mai ofere ajutor, din moment ce ea este blocată de cei care îi fac viaţa mai uşoară. Odată ce aceştia încetează să-i mai permită să rămână în starea de pasivitate, ea nu mai are încotro decât să sape după resurse.

încă îmi amintesc când i-am spus uneia dintre clientele mele, o prinţesă clasică, că nu mai pot s-o ajut. A fost devastată. I-am spus, cu blândeţe, că nesalvând-o era, de fapt, cel mai bun lucru pe care-l puteam face pentru ea. Continuând s-o las să depindă de mine, i-aş fi făcut un deserviciu. A încercat să mă facă să mă simt vinovată începând să plângă: „Cum poţi să mă abandonezi?". Ştiam că neajutorarea ei vine din ego, nu din eul ei real, care erii curajos şi puternic. I-am spus să facă anumite schimbări în viaţa ei şi doar după aceea să revină. încă mai aştept să mă sune. N-o iau personal. Înţeleg puterea egoului, care ne poate menţine în aceleaşi tipare pe termen nedeterminat.

Debbie a început să se vindece doar în momentul în care a ajuns într-un impas. Soţul a refuzat să se schimbe şi s-o salveze. Ba chiar a înaintat actele pentru divorţ. Copiii au plecat la facultate, cât mai departe. Nu mai avea încotro să se ducă. Aceea a fost experienţa ei de la fundul prăpastiei. Primul lucru pe care l-a făcut a fost să-şi ia o slujbă cu jumătate de normă, pe care, în final, a transformat-o într-una cu normă întreagă. Iniţial, s-a împotrivit efortului care trebuia depus la muncă, dar pe măsură ce a început să economisească nişte bani, încrederea în sine i-a crescut şi i-a oferit un sentiment de independenţă. Am fost onorată să-i văd transformarea din prinţesă pasivă în adult în toată firea.

Pentru ca prinţesa să vrea să se schimbe, trebuie să abandoneze brusc stilul ei de viaţă şi să se detoxifice de dependenţa faţă de ceilalţi. Va trebui să devină un adult care îşi ia viaţa în mâini. Odată ce se aşază în locul şoferului în maşina destinului ei, va descoperi că nu era o propunere chiar atât de înfricoşătoare, până la urmă. Va observa, cu un zâmbet pe faţă, că imaginea de la acea fereastră este proaspătă şi îmbietoare.

Copilul

Copilul trăieşte într-o bulă de confort, automulţumire, naivitate, negare şi un sentiment efemer de speranţă şi optimism. Este eternul Peter Pan. Speriată de maturizare şi să înfrunte realitatea, femeia-copil este deseori o femeie inii' se simte confortabil să rămână în acelaşi oraş şi la «(«'laşi

loc de muncă, asta dacă măcar lucrează, sau să urmeze o rutină confortabilă.

Copilului nu-i plac schimbarea, conflictul sau trans-liirmările. Mai degrabă ar menţine statu-quoul chiar ducă se simte nefericit, decât să facă o schimbare care ar putea să-l bucure. Siguranţa sa este mai importantă decât autenticitatea. în consecinţă, adoptă o poziţie docilă, conciliantă, de slugărnicie, care-i permite să ţină certurile yi conflictul la distanţă. Se agaţă de fantezii copilăreşti şi nşteaptă ca acestea să se întâmple, deşi nu se implică prea mult. Copilul pare bucuros şi pozitiv, dar asta doar pentru că trăieşte într-o falsă versiune a unei realităţi care nu se va întâmpla niciodată.

Negarea şi eludarea sunt simbolurile copilului. Consider că această mască este cel mai des folosită de către femeile care se află în relaţii cu parteneri care nu le tratează aşa cum ar trebui, dar creează o fantezie în jurul situaţiei lor, care le ajută să-şi menţină iluzia. Sau dacă lucrează, îşi închipuie tot felul de lucruri legate de şefi sau de colegi şi spun: „Sper că într-o zi va intra pe uşă şi îşi va da seama câte am făcut ca asistentă a lui.” Poate îşi spun că, într-o zi, bărbatul însurat cu care au o relaţie îşi va părăsi soţia şi „va rămâne cu mine. Până atunci, ştiu că îşi doreşte din tot sufletul, doar că nu poate.” Ele trăiesc în lumea lui „într-o zi”, asemenea unui copil care spune: „într-o zi, voi fi preşedintele Statelor Unite” sau „într-o zi, am să mă fac astronaut.”

îmi amintesc prima şedinţă pe care-am avut-o cu Melody. A intrat în cameră îmbrăcată într-o rochie lungă de culoare galben-deschis, arătând destul de fragilă şi palidă. Pumnii îi erau strânşi, ca înnodaţi, şi tremura. „Cred că soţul meu are o aventură”, a spus ea. „Nu sunt sigură, dar văd semne care indică asta. Nu e prima dată.” Când am încercat să analizez cum anume îi gestionase infidelităţile trecute, mi-a spus: „N-am zis nimic. Doar am crezut că e vreo aventură de-o noapte. Dar a continuat şi am sperat să înceteze. M-a şocat că a fost în stare de aşa ceva, aşa că am tratat situaţia

ca pe o rătăcire, nu ca pe normalitate. Acum se întâmplă din nou şi nu-mi vine să cred că sunt în acelaşi punct în care am fost acum mai bine de zece ani."

Melody nu-şi confruntase niciodată soţul în mod direct, cu niciuna dintre aceste fapte. A preferat să tacă, să nu facă valuri. Când am întrebat-o cum voia să procedeze de data aceasta, mi-a spus: „Am să fac ceea ce fac de obicei şi-am să aştept să treacă furtuna. O să treacă, nu-i aşa? Ştiu că soţul meu nu vrea să mă înşele. Dacă mă înşală, n-o să dureze o veşnicie. Am să mă concentrez pe lucrurile pozitive şi am să-l las să facă ce fac bărbaţii. în fond, cine are o relaţie perfectă?"

în câteva momente, Melody a reuşit să-şi schimbe disperarea în optimism debordant. A fost fascinant de privit. Ce se întâmplase cu toate sentimentele pe care le avusese cu doar câteva minute în urmă? Apoi, am înţeles ce i se întâmpla. Când Melody a fost pusă în faţa adevărului, a simţit haosul interior, deziluzia şi durerea enorme. A fost aproape prea greu de suportat. în momentul în care copilul ei interior a simţit înţepăturile emoţiilor profunde, egoul i-a sărit în ajutor şi i-a mascat durerea cu imaginea copilului. Cu masca pusă bine pe faţă, totul s-a schimbat. A trecut de la un adult care-şi confrunta discrepanţele realităţii dureroase la un copil care trăia într-o lume fantastică, în care totul era în regulă.

Copilul îi permitea lui Melody să continue să rămână optimistă, fără să-şi schimbe viaţa. I-a permis să-şi ignore disonanţa cognitivă pe care o simţea şi să intre într-o stare de uitare şi visare. Era mult mai simplu pentru ea să rămână protejată în spatele acelei personalităţi decât să se confrunte cu adevărurile dureroase ale căsniciei ei. Doar când am ajutat-o să vadă modurile prin care egoul ei îi făcea toate astea a reuşit să iasă din tiparele pe care
Ir nvea. I-am subliniat câteva dintre comportamentele pe HI re le avea, ca s-o ajut să-şi identifice aceste tipare:
Rămâne inactivă şi pasivă în luarea deciziilor Rămâne paralizată în faţa acţiunilor, astfel încât

ceilalţi sunt forţaţi să le facă în locul ei Incapabilă să tolereze durerea şi s-o depăşească

pentru a obţine bucuria Neagă adevărurile dureroase ale vieţii ei Insistă să afirme că e fericită, chiar şi atunci când nu

e prezentă o manifestare autentică Nu înţelege sau nu conştientizează sentimentele şi

suferinţele proprii sau ale altora Rămâne superficială cu sine şi cu ceilalţi Nu-i place să pătrundă în straturile mai profunde ale

realităţii vieţii ei sau ale vieţii, în general Evită conflictele ignorându-şi sentimentele autentice şi se comportă ca un mediator

Cele care-şi pun masca copilului învaţă de mici că haosul este prea ameninţător şi că necesită prea multe mişcări îndrăznețe. Cele care folosesc această mască îşi ţin capetele ascunse în nisip. E mult mai sigur şi mai previzibil. Tot ce contează este că sunt protejate de suferinţa de a se aventura în afara cutiuţei lor de chibrituri şi de a se confrunta cu necunoscutele vieţii.

În centrul acestei imagini stă o fetiţă rănită, care este dată peste cap de haosul din viaţa ei. Părinţii lui Melody au divorţat când ea avea şapte ani. A spus că viaţa i s-a schimbat peste noapte şi că nimic n-a mai fost la fel de atunci. Nimeni nu a sărit s-o scape de emoţiile copleşitoare sau de confuzia tulburătoare. îşi amintea că totul începuse la o vârstă mai mică, atunci când lucrurile erau mai calme şi liniştite. începuse să-şi sugă degetul şi să ude patul. Asta a adus după sine şi mai multă furie din partea părinţilor. în ciuda acestui fapt, ea s-a agăţat de inocenţa ei şi şi-a menţinut această personalitate de copil încă de atunci. Sentimentele ei fuseseră atât de înspăimântătoare, încât a jurat să nu le mai simtă niciodată. De aceea iubea să poarte masca copilului. O învăluia în bucurie, optimism şi speranţă – toate îi menţineau vie iluzia.

Antidotul pentru complexul de copil al lui Melody este o detoxificare dură de strategiile de negare la care s-a adaptat în toţi aceşti ani şi o confruntare directă cu adevărul. Ea deja ştie adevărul; doar se preface că nu-l ştie, pentru că e mai simplu să joci jocul lui „nu ştiu". Astfel, nu mai e nimeni de confruntat, niciun conflict de îndurat şi nicio schimbare de făcut.

Dacă Melody vrea să se schimbe, trebuie să-şi dea jos masca de copil şi să rămână goală în faţa oglinzii vieţii ei. Va trebui să se vadă pe sine în spatele luminii orbitoare a conştientizării. Pe măsură ce începe să-şi înfrunte viaţa aşa cum este, şi nu aşa cum îşi doreşte ea să fie, va

intra în contact cu rezistenţa sa interioară. Va observa că este, într-adevăr, puternică şi curajoasă. Cel mai important, va realiza că poate să gestioneze schimbarea şi că este chiar în avantajul ei s-o facă. Va începe să facă din ce în ce mai multe schimbări în viaţa ei şi va lăsa în urmă adierea unei vieţi false, conduse de frici. Iar pe măsură ce va

face asta, naivitatea îi va fi înlocuită cu o dorinţă arzătoare pentru adevăr

.Când arhetipul copilului se duce la extremă, femeia întruchipează complexul păpuşii. Devine maleabilă şi înţelegătoare la maximum, gata să fie jucăria stăpânului ei. Asemenea unei păpuşi, această femeie îl serveşte pe celălalt cu preţul sacrificiului extrem de sine. O astfel de imagine este, de obicei, asumată în urma unor neglijenţe şi abuzuri emoţionale severe. Păpuşa se predă dorinţelor şi nevoilor celuilalt, pe care îl consideră mai puternic. Pentru a ieşi din acest ciclu, ea trebuie să-şi trezească vocea şi să îndrăznească s-o folosească. Deşi riscant şi, poate, periculos, în Iută ce începe să-şi manifeste liberul arbitru, se poate elibera. Victimele crimelor anumitor culte şi cele implicate Iı cazuri precum cel al lui Jeffrey Epstein[3] sunt, în general, limei care suferă de complexul păpuşii. Acestea sunt femei ru re au fost forţate multă vreme să-şi abandoneze orice Kcntiment al identităţii de sine sau al independenţei, ceea iv le-a făcut să creadă că existenţa lor presupune ca ele să Iula cheremul celorlalţi – chiar dacă asta înseamnă abuz.

Eliberarea egoului

E important să-ţi aminteşti că suntem creaturi nuanţate şi că putem fi multe lucruri în acelaşi timp. încerc Nă ofer o clasificare a faţadelor egoului ştiind că acestea sunt mult prea complexe pentru a fi categorisite. Mai mult decât atât, egoul nostru îşi poate asuma mai multe roluri în

3 Om de afaceri, miliardar american acuzat de trafic sexual cu femei, în special minore (n. red.).

acelaşi timp, iar noi să le jucăm pe rând, în fiecare moment al vieţii. Nu există reguli clare şi concise atunci când vine vorba de psihicul uman. Pornim din momentul prezent, întrebându-ne care versiune a egoului joacă rolul din acest moment. în loc să ne judecăm şi să ne prezicem egoul, alegem să rămânem prezente.

Odată ce ne-am trezit în faţa modurilor variate prin care egoul nostru se manifestă, putem înceta să mai pierdem timp şi energie în lumea exterioară şi ne putem întoarce energia spre interior, întrebându-ne ce rană din trecutul nostru este activată şi ne face să simţim frica. Pe măsură ce trecem dincolo de protecţia pe care ne-o oferă egoul, reuşim să înţelegem de ce am simţit nevoia de a ne proteja, de la bun început. în general, ne întoarcem la fricile timpurii, din copilărie, de a nu fi fost suficient de bune, de a nu fi văzute, iubite sau validate. Atunci când realizăm că egoul doar ne proteja de fricile noastre din copilărie, începem să fim recunoscătoare pentru el. Şi ne mai dăm seama şi că reluarea misiunii de părinte stă dom în puterile noastre. Este timpul să fim mame şi taţi pentru noi însene, acei părinţi pe care ni i-am dorit întotdeauna, dar pe care nu i-am avut niciodată.

Egoul prosperă doar în tenebrele inconştientului. Cu cât mai mult din lumea noastră interioară iese la luminfi, în razele conştientului, cu atât

egoul păleşte. Aşadar, calen către eliberarea egoului este cunoaşterea sinelui real. Acolo sunt toate răspunsurile

Partea a treia

ÎNTOARCEREA LA NATURÁ

Notă: Cred cu tărie că fiecare dintre noi are dreptul de a-şi asuma propria identitate cu privire la orientarea sexuală şi la stilul de viaţă care l se potriveşte cel mai bine. Experienţa fiecărei femei şi a fiecărui bărbat ni- trebui respectată, fie că aceştia se identifică cu sexul lor biologic sau nu.

4

în acest capitol, vorbesc mai ales despre indivizii cisgender , l*:ntru că analizez unele dintre fenomenele fundamentale care-şi au efectele printre aceştia. Cu toate că vorbesc în temeni tradiţionali despre sex şi gen, nu vreau să exclud lesbienele, homosexualii, bisexualii, bărbaţii şi femeile trans,

4 O persoană care se identifică cu genul atribuit la naştere. Cuvântul *cisgender* este antonimul lui *transgender* (n. tr.).

persoanele nonbinare[5], gender-fluid[6] sau inter- scxuale[7].
Sunt sigură că-i exclud pe câțiva, dar nu intenționat. Avem ceva de învățat din asta, indiferent de cum ne identificăm în ceea ce privește genul

---

5 Conceptul *nonbinar* este un termen-umbrelă, care se referă la identitățile de gen care nu sunt nici masculine, nici feminine – identitățile din afara binarului de gen (n. tr.).

6[1] Persoană care nu se identifică ca având un gen fix (n. tr.).

Modelul natural al corpului nostru

Asemenea unei *capodopere,* suntem *infinit de imaculaţi. Asemenea unui ceasornicar,* suntem incredibil *de precişi.* Asemenea unui *puzzle,* suntem *profund complecşi.* Asemenea unei oaze, ne umplem *nemărginit. Asemenea universului* însuşi, suntem nestăviliţi, eterni *şi liberi.*

Când fiica mea era adolescentă, discutam adesea despre sexualitatea ei. Se plângea că băieţii pe care îi cunoştea erau imaturi emoţional sau pur şi simplu interesaţi „să se cupleze". Vorbea despre cât de multe dintre prietenele ei simţeau presiunea de a face sex şi despre cum ea nu se simţea pregătită. Uneori îmi punea întrebări despre sex şi de multe ori îşi împărtăşea temerile şi dilemele pe care le avea.

De fiecare dată când vorbeam despre sex, eu răsuflăm uşurată că se simţea suficient de confortabil pentru o astfel de discuţie. Cu siguranţă că eu nu mă simţisem la fel de liberă să vorbesc despre asta cu mama mea. Nu se vorbea despre sex şi nici măcar despre sentimentele pe care le aveam legate de asta. Trebuia să-mi dau seama singură de unele lucruri, iar mama ar fi preferat să fie o activitate în care să nu mă angajez niciodată – exceptând, desigur, momentul când aş fi încercat să întemeiez o familie.

---

7 Indivizi născuţi cu oricare caracteristică sexuală, inclusiv tipare cro- mozomiale, gonade sau organe care, potrivit Biroului înaltului Comisar pentru drepturile omului al ONU, nu se încadrează în noţiunile binare obişnuite ale corpurilor femeieşti sau bărbăteşti (n. tr.).

În copilărie, mesajul pe care l-am primit a fost că sexul era ceva rău. Nu doar ceva rău, ci dezgustător. Cfl dacă am face sex, am fi târfe şi imorale. însă acest lucru nu s-a potrivit niciodată cu codul meu moral personal. Pur şi simplu nu am reuşit să înţeleg. Dacă era ceva atât de rău, de ce era singura modalitate prin care puteam avea copii? Tabuurile legate de sex nu aveau niciun sens pentru mine.

O mare parte a călătoriei noastre de deşteptare este aceea de a ne reînţelege pe noi înşine la nivelul fundamental al biologiei şi corpului nostru. Acest lucru ne cere să mergem în miezul a ceea ce ne face să fim bărbaţi sau femei. Să ne întrebăm cum ne influenţează sexul psihologia. Intrăm cu sinceritate într-un dialog despre corpul nostru, despre sexul şi sexualitatea noastră, pentru a realiza modurile în care acestea ne influenţează.

Natura a făcut-o să fie simplu. Cei mai mulţi dintre noi suntem născuţi bărbaţi sau femei. Acesta este sexul nostru, însă sexul nu este neapărat şi genul nostru. Identitatea de gen este construită atât din punct de vedere cultural, cât şi personal. în timp ce pentru majoritatea sexul este inerent naşterii, identitatea de gen este şlefuită în timp, prin interacţiunile psihologice pe care le avem cu familia şi circumstanţele noastre.

Nu există un fenomen definitoriu cunoscut sub numele de „femeie" sau „bărbat". Singura realitate obiectivă este feminitatea *noastră* şi masculinitatea *noastră*. Aceasta este natura noastră fundamentală şi, deşi poate fi relativ modificată prin medicina modernă, hormoni sau intervenţii chirurgicale, ea se află încă în miezul persoanei în care ne-am născut.

Pe măsură ce ne deşteptăm, este important să fim conştiente de modul în care natura, sub forma biologiei, ne-a modelat corpul şi ne-a conceput ca să îndeplinim anumite funcţii. Există întrebări-cheie pentru a obţine informaţii despre cum sunt femeile, ce înseamnă să fii femeie, cum ne afectează faptul că avem vagin, sâni şi predominant hormoni feminini, cum a valorificat cultura anumite aspecte iile biologiei noastre şi le-a furat pentru propria comoditate

ll patriarhatului. Abia când ne înţelegem natura feminină şi masculină dintr-o perspectivă bio-psihologică, începem «ă ne înţelegem mai bine pe noi înşine, ca femei şi bărbaţi.

În timp ce bărbaţii şi femeile sunt egali având aceleaşi drepturi la demnitate şi libertate, suntem inegali în felul în care ne-a construit natura. Nu avem forme sau forţă egale. Rolurile noastre biologice nu sunt egale. Există nişte diferenţe fireşti între noi, care trebuie înţelese, iar acest lucru ne va ajuta foarte mult să ne înţelegem mai profund.

Cum a pregătit natura femeile să îngrijească

Corpul unei femei este conceput să dăruiască. Prin intermediul acestei îngrijiri naturale vine armonizarea fără efort cu ceilalţi. Noi construim şi modelăm prin excelenţă tribul. Aceasta este calea femeii *tao*.

Datorită biologiei şi modului în care natura i-a „aranjat" corpul, femeia deţine în interior puterea de a hrăni şi îngriji. De această natură generoasă a abuzat cultura pentru propriul avantaj. Când nu suntem trezite în mod conştient în faţa modalităţii în care cultura face acest lucru, ne putem dărui pe noi însene, până la uitare.

Să aruncăm o privire asupra felului în care corpul ne este modelat în aşa fel încât noi să fim cele care dăruiesc. Gândeşte-te la toate modurile în care corpul nostru este conceput, în mod deosebit, pentru a avea copii. Nu este important dacă alegem sau nu să devenim mame. Faptul că arhitectura noastră biologică este pregătită pentru naştere este un adevăr. Gândeşte-te chiar şi la modul în care pântecul nostru creează spaţiu pentru dezvoltarea copilului nostru încă nenăscut – burtica se măreşte pentru a „găzdui" copilul, sânii noştri ştiu că trebuie să se mărească şi să se umple cu lapte pe care copilul nostru îl va suge. Asta nu înseamnă altceva decât miracol.

îmi amintesc că, în timpul propriilor experienţe cu maternitatea, mă minunam de modul în care sânii mei ştiau să producă lapte, atunci când bebeluşul meu avea nevoie de

hrană. Acolo unde înainte sânii mei fuseseră obiectele frumuseţii şi sexualităţii, acum aveau scopul sacru de a-mi hrăni fiica. Apreciindu-mi legătura cu natura, eram uimită de modul în care corpul meu ştia, pur şi simplu, ce să facă, fără niciun impuls. A fost prima dată când m-am văzut pe mine ca pe un animal. Eram, în esenţă, un mijloc prin care natura să se completeze pe sine. Nu m-am simţit mai neînsemnată odată cu această conştientizare. Am fost exaltată. M-am văzut una cu leoaica, cu femela de cimpanzeu şi cu cloşca. La fel cum trupurile lor dăruiesc şi-şi servesc puii, şi eu eram concepută de natură să servesc. M-am văzut pe mine însămi, puternică şi capabilă, susţinând viaţa. Eram una cu toate fiinţele. Eram una cu pământul. Eram din acelaşi sol, unul care a înflorit, a hrănit şi s-a regenerat.

Deşi biologia a conceput femeia să fie generoasă, cultura a remodelat-o pentru a se dărui pe sine până în punctul în care îşi pierde şi puţina stimă de sine care a mai supravieţuit copilăriei. Cultura ne-a trasat planul ca o misiune sufocantă. Cheia trezirii noastre este cunoaşterea diferenţei dintre moştenirile biologice şi cele culturale.

Cultura şi-a dat seama că suntem predispuse să le oferim altora. în loc să ne permită să simţim puterea din asta, ne-a subminat capacitatea de a o simţi. Ştiind că femeile se vor adapta şi vor fi grijulii, cultura a profitat de capacitatea noastră de a ne forma singure.

Deci, cum respectăm ceea ce vine natural, fără să ne pierdem pe noi însene? Cum oferim şi cum luăm, fără să ne abandonăm? Dacă nu ne deşteptăm în faţa impunerilor culturale asupra calităţilor noastre biologice naturale care ni--au dus pe o cale distructivă, vom rămâne adormite, pasive şi oprimate.

Natura a vrut să ştim cine suntem într-un mod care i *Iii putere,* nu *devorează*. Trezirea implică conştientizarea diferenţei dintre ceea ce este real şi natural pentru noi şi ccca ce este condiţionat.

Natura nu a intenţionat ca noi să ne pierdem. Natura vrea ca noi, femeile, să cerem tot ceea ce suntem. Acesta este motivul pentru care ea ne oferă opţiunea de a fi mame, dar nu ne pedepseşte dacă alegem să nu fim. Natura rămâne neutră, acceptând că există modalităţi de control şi de echilibru naturale în evoluţia speciilor. Unele specii se înmulţesc foarte mult, în timp ce altele nu. Nu există ruşine sau judecată. Totul este pur şi simplu aşa cum este. Cultura, însă, nu este atât de neutră. Sugerează cfi femeile adulte care nu sunt mame ar trebui să simtă cumva stânjeneală, dacă nu chiar ruşine sau ostracizare. Aceste sentimente provin din ataşamentele faţă de modul în care cultura ne cere să ne trăim vieţile. Natura, pe de altă parte, îşi dă seama că pur şi simplu nu toată lumea este la fel şi nici nu te poţi aştepta să fie. Cultura huleşte diversitatea, în timp ce natura o sărbătoreşte şi o înalţă.

Conştientizarea propriei naturi este izvorul tuturor celorlalte conştientizări, deoarece ne determină capacitatea de a ne hrăni, a ne îngriji, a fi empatice şi de a fi sexuale. Dacă trebuie să ne înţelegem pe noi înşene din punct de vedere psihologic, cultural şi spiritual, atunci trebuie să ne înţelegem şi natura şi modul în care ne pregăteşte aceasta să fim supuse în faţa patriarhatului.

Posesoare de vagin

Misterios şi complex, vaginul este poziţionat de natură într-un punct de legătură, protejat şi ascuns între coapsele noastre. Dacă te uiţi cum arată, nu este foarte diferit de mugurul ascuns de petalele nedeschise ale unei flori – în acest caz vulva, care-l acoperă atât de blând. Stratificat în moduri complicate, vaginul în sine este ascuns vederii, ca şi cum natura l-ar fi dezvoltat astfel, datorită vulnerabilităţii sale.

în felul în care a fost conceput, vaginul deţine capacitatea de a fi receptorul penisului bărbatului şi portalul pentru naşterea următoarei generaţii. Este pasiv prin faptul că este receptor, şi totuşi activ, prin faptul că este esenţial pentru naşterea copiilor. în acest rol dublu pe

care-l joacă, întreţine dansul inacţiunii şi al acţiunii, primind şi oferind, trăgând şi împingând. Acest dans ne vine natural. în trecut, această calitate era apreciată de comunităţile tribale în care trăiam, în care noi, femeile, deţineam un statut ridicat şi chiar eram lideri. Doar în patriarhatul modern suntem izolate unele de celelalte şi abuzate pentru instinctul nostru de a oferi, în loc să fim apreciate pentru el.

Doar pentru că vaginul este ascuns vederii nu înseamnă că trebuie ignorat sau că existenţa sa ar trebui negată. Natura nu ne-a învăţat niciodată să evităm vaginul – cultura modernă a făcut-o. în vremurile moderne, am fost învăţate din ce în ce mai mult să ne respingem sexualitatea, condiţionate să credem că suntem „rele" dacă acţionăm după instinctele noastre. Prima îndoctrinare a femeii în acest sens are loc atunci când este învăţată să-şi evite vaginul.

Eu am fost crescută să cred că vaginul este o „zonă fără atingere". Suntem fete „rele" dacă ne armonizăm cu propria dorinţă sexuală. Prin faptul că ni se refuză o abordare festivă a sexualităţii, nu reuşim nici să ne conectăm la propriul corp, darămite să ne mai şi ocupăm de propria plăcere sexuală. Dacă ne este ruşine să ne vedem, să ne atingem sau să ne simţim vaginul, cum pulcm spera vreodată să ne simţim pe deplin confortabil cu un alt om care ne atinge?

Ne-am renegat puterea parţial şi pentru că suntem deconectate de la puterea pe care o adăpostim între uiiipse. Majoritatea femeilor pe care le cunosc sunt deconectate de la vaginul lor. Puţine dintre noi au cultivat ıı relaţie intimă cu acesta. Ni s-a spus că, dacă facem asta, •nintern, în esenţă, curve.

Îţi aminteşti să fi avut vreo conversaţie cu mama Iu despre plăcerile şi durerea sexului? Dacă te-a ajutat ni vreodată să te familiarizezi cu vaginul tău şi dacă te-a învăţat că poţi să înveţi să-ţi oferi singură plăcere? Eu cu siguranţă că nu-mi amintesc să fi avut vreo astfel de

conversaţie cu mama mea. Abia mai târziu am descoperit lot ce-mi rămăsese necunoscut şi mi-am luat sexualitatea în propriile mâini.

Dacă o femeie nu este învăţată niciodată să se bucure de vaginul ei, de unde să ştie ce îi aduce plăcere? Cum îşi poate îndruma ea iubitul să o satisfacă? Noi trebuie să (im cele care îşi ghidează partenerii sau partenerele, şi să le arate cum le place să fie atinse. Dacă facem asta nu înseamnă că suntem târfe sau uşuratice. Condiţionarea ne-a învăţat că doar „acele" femei îşi afişează sexualitatea.

Una este să ne refuzăm sexualitatea, atunci când se referă la altă fiinţă umană, dar este complet altceva să fim învăţate să ne evităm o parte a corpului doar pentru că aceasta este asociată cu sexul. Ambele variante implică negarea şi suprimarea a ceva intrinsec şi natural pentru noi, dar cea din urmă implică şi respingerea a ceva care face parte din corpul nostru. Când suntem învăţate să ne evităm o parte a corpului ca şi când n-ar exista, credem, inconştient, că aceea este o parte „stricată" din noi. Când renunţăm la o parte centrală a fiinţei noastre se produce în noi o deconectare, care se va regăsi, subtil, în toate aspectele vieţii.

Vaginul este locul unde se naşte viaţa şi sursji emancipării noastre sexuale. A-i ignora numeroasele daruri este bătaie de joc. Să intrăm în contact cu recompensa pe care ne-o oferă vaginul înseamnă sft ne revendicăm identitatea ca fiinţe sexuale, fapt faţă de care cultura protestează. Trebuie să înţelegem că o femeie care se preocupă de emanciparea sa sexuală nu mai depinde de un bărbat, cu excepţia situaţiei în care acesta contribuie la conceperea copiilor. Odată ce femeia îşi ia puterea vaginului înapoi, ea îşi declară emanciparea din ghearele patriarhatului. Aceasta este o femeie care trebuie luată în serios. Să-i slăvim vaginul şi ceea ce reprezintă el înseamnă să trezim o renaştere feminină!

Femeile au fost condiţionate să creadă că singurul scop al vaginului este să fie o pânză de plăcere pentru un

altul – cel mai des, pentru plăcerea sexuală a unui bărbat. Acesta este modul în care vaginul îşi câştigă legitimitatea. O astfel de convingere face parte din sursa suprimării noastre. Văzându-ne pe noi însene ca fiind capabile doar să oferim plăcere altuia, predăm cheile eliberării noastre sexuale şi ne permitem să fim minimalizate de un patriarhat care prosperă de pe urma suprimării noastre.

Imaginează-ţi ce s-ar întâmpla dacă am lua această plăcere în mâinile noastre şi dacă am începe să ne asumăm dorinţa sexuală şi orgasmul. Când suntem capabile să ne producem singure orgasm, suntem suverane puternice. Cu această concentrare asupra sinelui, ne luminăm şi strălucim, nu mai depindem de bărbaţi sau de alţii din viaţa noastră. Devenim ferm implantate în propria noastră fiinţă. Dependenţa de bărbat intervine atunci când e vorba de procreare. Ar exista şi plăcere, dar ar fi opţională.

Calea către conexiune şi eliberare sexuală începe cu asumarea propriului vagin. El nu este doar o poartă de intrare în corpul nostru. Nu este ceva „acolo jos", pe care trebuie să-l ascundem sub fuste bine călcate şi între picioare bine strânse. Este locul de naştere al vieţii în ■ lui*. Deoarece nu există viaţă fără vagin, ne păstrăm în nirp generaţiile viitoare. A fost creat nu numai pentru jti'Ntaţia vieţii, ci şi pentru plăcerea noastră. Abia atunci rund înţelegem scopul vaginului putem înţelege cine iiintem, nu numai la nivel biologic, ci şi psihologic, cultural şi emoţional.

Când înţelegem cum vaginul păstrează în el indicii nlat pentru supunerea noastră, cât şi pentru emanciparea noastră, ne asumăm pe deplin călătoria prin viaţă. Să te deştepţi înseamnă să-ţi revendici puterea asupra fiecărei părţi din tine. Nu puterea asupra altora, ci puterea înscrisă în propriul adevăr.

De la supunere la putere

Prin faptul că se deschide pe ea însăşi prin intermediul deschizăturii din corpul ei, femeia deţine puterea de a-şi înălţa propria experienţa sexuală şi pe cea a

partenerului. Cu cât se deschide, cu atât poate dansa, se poate juca şi se poate bucura de vagin, oferindu-i o mare plăcere şi partenerului. Repet, tocmai prin această deschidere ea este cea mai vulnerabilă, supusă subjugării agresive a bărbatului. Nu există uşi sigure pentru vaginul ei, ceea ce o face pradă avansurilor nedorite ale unui bărbat, dacă acesta alege să „intre" în ea. Prin urmare, trebuie să se folosească de protecţii suplimentare. Spre disperarea sa, fiecare părinte ştie în mod instinctiv acest lucru despre fiica sa. Fata ar putea chiar să protesteze faţă de libertăţile pe care le primeşte fratele ei, dar va fi redusă la tăcere de părinţii care ştiu că o fată se află întotdeauna într-un pericol în care băieţii lor nu se vor afla niciodată.

Vaginul are puterea extraordinară de a oferi şi de a elibera plăcere. Femeia emancipată înţelege această putere şi alege cu înţelepciune cui o dă. Când face această alegere cu mare discreţie şi discernământ, trece de la supunere la împuternicire.

Dacă nu ne trezim într-un mod deliberat şi conştient în faţa propriului nostru potenţial orgasmic, vom continua să fim în slujba celuilalt, relativ neîmplinite şi lipsite de scop. Femeia care îşi descoperă latura „războinică" învaţă că dorinţa ei de a-i oferi altuia trebuie să se nască din dorinţa ei de a-şi oferi singură. Când află că prima ei credinţă trebuie să fie faţă de propriul ei adevăr, şi abia apoi faţă de adevărul altora, schimbă paradigma în favoarea ei. Acum le poate face pe amândouă, aderând la modelul ei biologic natural de grijulie şi generoasă, dar concentrându-se, în acelaşi timp, şi pe propria evoluţie ca fiinţă pe deplin independentă, care are nevoi şi dorinţe.

Când concepţia are loc prin propriile sale efecte complicate de domino, femeile sunt cele cărora li se dă responsabilitatea sacră de a îngriji copilul. Mâncarea noastră devine hrana lui. Sângele nostru devine unul cu copilul nostru. Corpul nostru se măreşte, pentru a crea spaţiu potrivit copilului, uneori mai mult decât unul singur.

Dezvoltarea asta pentru a susţine nevoile altuia este integrată în arhitectura noastră biologică.

Odată cu naşterea, păşim într-un alt dans, împletit irevocabil cu un altul. Cele nouă luni de unire din uter modifică cine suntem. Cu cât mai repede îngropăm persoana care am fost şi acceptăm mama care devenim, cu atât mai mică va fi trauma noastră. Lunile de sarcină ne permit să ne jelim vechea identitate şi să o îmbrăţişăm pe cea nouă.

Prin acceptarea aspectelor maternale ale biopsihologiei noastre avem cu adevărat ocazia să ne îndepărtăm de supunerea în faţa culturii şi să ne asumăm puterea. Când ajungem să conştientizăm potenţialul nostru absolut uimitor de a ne găzdui, naşte şi creşte copiii, ajungem să conştientizăm puterea pe care-o avem. Odată ce vedem nun corpul nostru se adaptează şi se transformă pentru ıı satisface nevoile copiilor noştri, intrăm în sincronie cu puterea naturală a universului. Ne vedem ca pământ şi ucean – o casă, o grădină, un sanctuar. Rezonăm cu tot ce iln viaţă în acest univers, începem să observăm că natura nc-a făcut să fim divine. Numai cultura ne-a defăimat minţile şi ne-a abuzat corpurile în moduri atât de drastice, încât ne-a stricat legătura cu această putere divină. Femeia trezită revendică ceea ce a intenţionat natura să aibă şi, I.Jcând asta, îşi eliberează surorile şi fiicele să facă acelaşi lucru.

Găzduită în toate femeile, mame sau nu, stă o cunoaştere intuitivă şi înţeleaptă a puterilor materne pe cure le avem. Este cheia capacităţii noastre de a ne îngriji de copii cu dăruire şi pasiune. Odată ce ajungem la această cunoaştere din noi însene, putem să o valorificăm şi în alte domenii ale vieţii. Aşa cum corpul înfloreşte pentru copiii noştri, la fel îl putem transforma şi pentru noi. Chiar şi atunci când o femeie nu naşte, ea tot este mamă, fie pentru prietenii ei, fie pentru persoanele în vârstă sau pentru animalele de companie, pentru alţi copii sau pentru eul său interior.

Nu se poate spune că ai repetat de suficiente ori că I oate femeile deţin în ele principiul maternităţii. întotdeauna purtăm acest potenţial – indiferent dacă este biologic sau nodal. Deci, indiferent dacă naştem sau nu, trebuie să ne reamintim că avem puterea de a fi mame pentru cei din jurul nostru, inclusiv pentru noi însene. Când acceptăm această capacitate maternă – în special faţă de noi însene , începem să ne dezlegăm de dependenţa faţă de ceilalţi.

Prin acceptarea imensei noastre capacităţi de „îngrijire, ne luăm în mâini maternitatea propriului sine şi punem capăt dependenţei psihologice faţă de lumea exterioară. în acest fel, păşim în tărâmul sacru al unei zeiţe şi ne hrănim cu valoarea despre care am crezut, cândva, că ar putea veni doar din lumea exterioară.

Recuperează-te pe tine însăţi

Dacă femeia deşteptată trebuie să aleagă între a privi în afară sau spre interior, ea va merge mai întâi spre interior, şi abia apoi spre exterior. Analizându-se constau l înainte de a intra într-o nouă relaţie, ea inversează efectelr divorţului din copilărie, de când s-a separat de adevărul ei interior. Le declară celor dragi că acea mare dorinţii a ei este să le fie de folos şi le transmite că se dedică, cu adevărat, îngrijirii celorlalţi, în timp ce îşi exprimă în mod clar armonizarea cu vocea interioară. Ceilalţi din viaţa ei, deşi reticenţi să accepte asta la început, în cele din urmă o vor face, pentru că vor vedea că femeia vorbeşte dintr-o ştiinţă interioară, care nu este influenţată de alţii, inclusiv de ameninţări.

Trezirea noastră se vede şi în felul în care ne con- ştientizăm şi ne recuperăm corpul şi natura sexuală. Parte din ce înseamnă să-ţi accepţi corpul reprezintă să intri în contact cu ritmurile şi cu ciclurile tale naturale. Gândeşte-te la ciclul menstrual. Suntem extrem de departe de a-i cunoaşte vârfurile şi văile. în fiecare dintre fazele ciclului, corpul nostru trece prin nişte schimbări hormonale majore, cu multe dintre ele neamornizân- du-ne. Drept urmare,

lucrăm împotriva ritmului natural al corpului nostru, iar această desincronizare are consecinţe negative asupra psihologiei noastre.Nu am acordat niciodată prea multă atenţie puterii semnificative pe care hormonii o aveau asupra psihicului meu, până când nu am început să alăptez. Acum, când mă apropii de menopauză şi stau de vorbă cu zeci de prietene, mă plec în faţa puterii acestor substanţe chimice interne. Hormonii noştri ne-au pregătit în mod unic pentru a purta principiul feminin. în fiecare lună, majoritatea dintre noi suntem afectate de puterea enormă a hormonilor noştri, deoarece aceştia declanşează schimbări ale dispoziţiei ţi apetitului. Modul complicat în care hormonii interac- (imieză cu biologia ne influenţează profund emoţiile în ilccare zi.

Hai să vorbim despre pilulă, ce zici? Când a fost Inventată pilula anticoncepţională în 1960, ea a însemnat, IM'iitru femei, un nou mod de a fi. în anumite privinţe, II eliberat femeile şi, în alte feluri, le-a prins în cursă, h- a permis femeilor să aibă mai multe relaţii sexuale, III un risc mai mic de a avea o sarcină nedorită. Le-a permis femeilor, căsătorite sau nu, să controleze ciclurile menstruale şi manifestarea sexuală. Femeile puteau să-şi planifice fertilitatea independent de partenerii lor şi să-şi nlere oportunitatea de a avea o carieră atât timp cât şi-ar li dorit. Tot mai multe femei au început să primească diplome universitare şi să câştige mai mulţi bani. Vârsta căsătoriei a fost împinsă, treptat, tot mai târziu. A existat o mai mare libertate de alegere şi, odată cu aceasta, o manifestare sexuală sporită.

Dar cu orice lucru bun vin şi dezavantaje. Aşa este şi cu pilula. Dezavantajul este că dereglează ritmurile naturale ale corpului, iar acest lucru vine cu propriile consecinţe. Există un preţ de plătit pentru că lucrezi împotriva a ceea ce vrea natura. Multe femei se plâng de creştere în greutate, de balonare, de simptome severe ale sindromului premenstrual, de iritabilitate şi irascibilita- te. Acest lucru nu poate fi, în niciun caz, pozitiv. O parte din

trezire implică şi analiza de care e nevoie pentru a învăţa despre hormonii noştri şi despre alegerile pe care le facem. Trebuie să ne asigurăm că nu suntem pur şi simplu conduse spre nişte alegeri, fără să avem puterea informaţiei.

Pe măsură ce începem să ne asumăm corpul şi alegerile pe care le facem, suntem capabile să păşim în sexualitate mai puternice. Acest lucru ne permite să ne eliberăm de o mare parte din suprimarea sexuală pe care patriarhatul a forţat-o asupra noastră. *Sexul* nu mai este un cuvânt murdar şi experienţa nu mai este una ruşinoasă în mintea noastră. Doar atunci când anulăm condiţionările toxice pe care le-am primit vom înceta să mai fim dependente de alţii pentru sex. O parte din acest lucru înseamnă să învăţăm cum să ajungem la orgasm şi să ne permitem să-l dorim după pofta inimii. Asta implică reinventarea noastră ca fiinţe sexuale. în loc să ne ascundem în spatele vălului dogmei culturale, trebuie să ne permitem să înflorim sexual.

Când am început să-mi asum sexualitatea, m-am trezit nu numai că eram mai conectată la corpul meu, ci şi că-l acceptam mult mai deschis, ceea ce a dus la respectarea şi onorarea acestuia. Acest lucru mi-a permis transformarea şi înflorirea sexuală, pe care le deţin acum ca o explorare în continuă evoluţie, una care acum este pe deplin autoreglată de dorinţele mele autonome, şi nu de impunerile culturale.

O femeie care apreciază pe deplin darurile nemăsurate şi bogăţia pe care o deţine corpul ei are o putere formidabilă. Odată ce realizează cât de uimitor este cu adevărat corpul ei, ea trece dincolo de forma sa, la miracolele sale funcţionale. Dincolo de frumuseţea sa fizică şi de capacitatea de a oferi plăcere sexuală, faptul că trupul unei femei îşi poate îngriji şi hrăni copilul este un lucru extraordinar! Odată ce femeia înţelege potenţialul pe care îl găzduieşte corpul ei şi acceptă pe deplin ceea ce înseamnă acest lucru pentru ea, poate dezvolta o relaţie intimă cu ea însăşi şi cu puterea ei interioară. Abia acum îşi înţelege

forţa şi începe să-şi valorifice energia irevocabilă. Nu mai există nicio reţinere. S-a regăsit.

Când se produce această profundă schimbare internă, autostrada este covorul ei magic, iar roţile, aripile ei. Pur şi simplu, nimic nu poate opri o femeie care şi-a regenerat propriul corp. Acum, îşi asumă tot ce este, fără scuze. Se umple de sine cu nerușinare şi nu plănuieşte să renunţe prea curând. Toţi cei din jurul ei au fost înştiinţaţi.

Două biopsihologii diferite

Ţipând întruna după atenţie şi *grijă,* Penisul *este făcut pentru recompensă imediată şi pentru plăcere, îl ţine pe bărbat* ostaticul *propriilor nevoi hoinare Şi-ifură puterea cu nevoile sale, Prins în iadul* lui *privat al* plăcerilor şi *durerii.*

Majoritatea părinţilor care au copii de ambele sexe trăiesc o conştientizare şocantă, la un moment dat, a diferenţelor esenţiale dintre copii. Poate pentru prima dată, îşi dau seama cât de distincte sunt ambele sexe. Din temperamentul lor organic, este clar că băieţii şi fetele sunt construiţi în moduri unice. Deşi unele dintre acestea sunt culturale, există nenumărate diferenţe biologice care explică aceste variaţii psihologice. Înţelegerea acestor diferenţe este esenţială dacă vrem să ne trezim pe deplin sexualitatea cu noi înşine, cu ceilalţi şi, prin aceasta, cu natura noastră umană.

Totul începe cu masculul, pe care natura îl face responsabil de perpetuarea speciei. El deţine bagheta, ca să spunem aşa. Natura le-a oferit masculilor şi femelelor roluri complementare, fiecare jucând un rol specific în diada reproductivă. Dacă înţelegi care sunt aceste roluri şi care este modul în care le-a creat natura, vei avea o perspectivă nouă asupra felului în care acestea ne-au modelat psihologia şi ne-au pregătit pentru diviziune din cauza inconştienţei culturii. Să pornim de la modul în care începe viaţa, cu ejacularea spermei prin orgasmul masculin.

Primul pas pentru înţelegerea diferenţelor majore dintre bărbaţi şi femei din diada sexuală este să ne intri bine în cap faptul că aproape *100%* dintre bărbaţi ajung la orgasm de fiecare dată în timpul sexului. Chiar daci majoritatea femeilor au capacitatea de a ajunge la orgasm, un spectru larg de studii arată că doar aproximativ 40% din femei ajung la orgasm „aproape întotdeauna" în timpul sexului. Chiar şi aici, aceste statistici nu sunt consecvente, deoarece sunt influenţate de mulţi factori, cum ar fi dacă femeile sunt în relaţii romantice sau dacă sunt într-o conexiune cu partenerul lor.

Am observat acest fapt în propriile mele experienţe sexuale. în timpul actului sexual, „căutam" acel punct G nenorocit, mă tot întindeam după el, aşteptându-mi orgasmul, în timp ce partenerii mei sexuali de gen masculin încercau cu disperare să *nu* aibă ei unul. Aceasta a fost o constatare fascinantă. De ce unul încerca atât de mult să atingă orgasmul, în timp ce celălalt încerca din răsputeri *să nu o facă?* Mi se întâmpla numai mie sau asta se întâmpla aproape întotdeauna în cazul femeilor? Acesta a fost momentul în care am făcut unele cercetări şi am rămas şocată de cât de universală este provocarea corpului feminin de a atinge orgasmul.

întrebarea pe care o naşte acest fapt este: Care este semnificaţia acestei diferenţe

?Poate că natura a creat această diferenţă, deoarece rolul femeii în diada reproductivă este diferit de cel al bărbatului? Bărbatului i se atribuie sarcina procreării cu milioanele sale de spermatozoizi. Cu această sarcină vine şi garanţia plăcerii. Se excită rapid şi este capabil să ajungă la

fel de repede la orgasm. Dacă nu i s-ar garanta plăcerea, nu ar îndeplini cu atâta uşurinţă solicitarea naturii de a procrea. Recompensa lui pentru îndeplinirea mandatului „ferită de natură de a-i susţine planul reproductiv? Un orgasm intens şi plăcut.

Gândeşte-te aşa: doar unul dintre membrii diadei masculin-feminin trebuie să aibă orgasm şi să ejaculeze | K;ntru a avea loc reproducerea. Dacă natura le-ar fi oferit mnbelor părţi nevoia de orgasm pentru a se reproduce, atunci, odată cu ea, şi bărbatul şi femeia ar fi avut rol activ. Însă natura ştia că un echilibru sănătos vine din uniunea dintre activ şi pasiv, din împingere şi primire, din yin şi yang. Ea i-a acordat bărbatului rolul activ şi femeii rolul pasiv, conştientă că ambele sunt esenţiale în dansul vieţii.

Având rolul pasiv în acest dans, femeile nu trebuie să aibă orgasm pentru a se reproduce. Pot rămâne însărcinate lără orgasm, în cazul în care copulaţia are loc în perioada de fertilitate. Animalele îşi semnalează fertilitatea în tot felul de moduri, de la feromoni la apeluri vocale. Natura le-a oferit femeilor protecţie împotriva sarcinilor permanente, făcându-le fertile doar într-o anumită perioadă a lunii şi, din nou, doar pentru o perioadă limitată de viaţă. Dacă femeia se află în perioada fertilă, este probabil ca ea să rămână însărcinată dacă primeşte sperma unui bărbat. Pentru bărbaţi? Este foarte diferit. Ei sunt întotdeauna pregătiţi, dar orgasmul lor este o necesitate pentru ca reproducerea să aibă, măcar, vreo şansă.

Deoarece i se garantează această plăcere, este probabil ca bărbatul să o caute

mai mult decât femeia. în această căutare, el va apela în mod natural la instinctele sale de prădător. Agresivitatea masculină există peste tot în tot regnul animalelor. Cu toate acestea, există puţine violuri în regnul animal neuman, darămite alte perversiuni sexuale ale lumii moderne. Cultura a complicat şi pervertit un mod

natural de a fi,
rezultând o
masculinitate toxică
care agresează
permanent femeile,
fără interes pentru
vulnerabilitatea lor

.Biologia masculină

Penisul este adesea poreclit „al doilea creier" Este conectat neuronal în aşa fel încât să poată fi excitat împotriva voinţei conştiente a bărbatului. Nu-ţi pot spune câţi bărbaţi mi-au mărturisit, în şedinţele cu mine, că se simt adesea jenaţi de uşurinţa şi de frecvenţa excitării lor, deoarece de multe ori acest lucru apare împotriva voinţei lor conştiente. Cercetările au arătat că un bărbat obişnuit are aproximativ unsprezece erecţii pe zi, dintre care multe apar noaptea şi, adesea, fără nicio stimulare sexuală evidentă.

Pentru a asigura procrearea speciei, masculii trebuie să se excite rapid şi des. Aşadar, cum a stabilit natura asta? Ea le-a oferit bărbaţilor o sensibilitate mai mare decât femeilor la stimularea vizuală. Această diferenţă este motivul pentru care multe dintre noi ridiculizează „ochiul rătăcitor" al bărbatului. Dacă am înţelege cu adevărat de ce le rătăceşte privirea, ne-am da seama că marea majoritate a masculilor umani – adică bărbaţii – nu se pot abţine.

Să ne oprim un moment. Ai o reacţie negativă faţă de ce citeşti? O reacţie care zice „ce prostii!" când citeşti asta? Dacă da, este şi mai important pentru tine să citeşti aceste rânduri. Şi eu am avut această reacţie. Mi-am dispreţuit şi m-am încruntat spre prietenii mei de sex masculin pentru că întorceau capul la fiecare femeie atrăgătoare care trecea pe lângă ei. I-am etichetat ca „imaturi" şi luam totul chiar personal. Abia târziu, după ce am făcut cercetări, am tratat aceste probleme cu discernământ şi înţelepciune, pe baza rădăcinilor lor biologice. Reacţia pe care o au multe femei se naşte din concepţia greşită că nu suntem animale. Când uităm că suntem animale, ignorăm modul în care suntem concepute şi, din această cauză, suferim.

Bărbaţii sunt conectaţi la stimularea vizuală. Acest lucru se află în schema lor neurochimică. Dacă nu înţelegi

wvst lucru, vei crede că bărbaţii îţi fac rău intenţionat. Iar iiNta n-ar putea fi mai departe de adevăr!

Un prieten mi-a povestit cum, intrând într-o zi Inlr-un cinematograf, i-a atras atenţia, timp de câteva momente, o femeie care tocmai ieşea. A întors capul doar |M-ntru o secundă. Când a văzut asta, soţia lui a ţipat la el: „Desfrânatule!". în speranţa că lucrurile se mai calmează, ı ıı explicat că a crezut că o cunoştea pe femeia respectivă. Soţia nu l-a crezut şi a ieşit din cinematograf, să ia un inxi spre casă. Nu a existat sex în acea noapte sau în următoarele câteva nopţi.

Ştiţi câţi bărbaţi mi s-au plâns de astfel de certuri, după ce se poate să fi privit prea mult o altă femeie şi şi-au supărat soţiile sau partenerele? După care au fost forţaţi să-şi coboare privirea şi să se prefacă că nu au observat o femeie atrăgătoare, când de fapt tot ce doreau să facă era să privească direct? Pentru ei, este la fel ca atunci când noi ne holbăm la o floare frumoasă sau la un apus.

Ceea ce femeile nu înţeleg, aşa cum nu am înţeles nici eu zeci de ani, este că răspunsul masculin la forma feminină este *determinarea genetică*. Credem că, atunci când bărbaţii întorc capul după o femeie atrăgătoare, aceasta este o alegere intenţionată şi, prin urmare, o luăm ca pe un afront personal. Câtă dreptate n-avem! Totul are legătură cu biologia. Natura are nevoie ca bărbaţii ei să fie în mişcare în mod constant şi, prin urmare, le oferă o excitare uşoară, astfel încât să-şi poată „face treaba". Femeile îi judecă pe bărbaţi, fără să fie curioase despre cum o fi să trăieşti sub asediul constant al libidoului.Misiunea biologică a unui bărbat este să doarmă, să mănânce şi să facă sex. Şi a noastră este la fel, dar partea sexuală nu este o obligaţie atât de împovărătoare pentru femei. Ciclul nostru menstrual durează douăzeci şi opt până la treizeci de zile, în timp ce bărbaţii funcţionează mai mult pe un ciclu hormonal de douăzeci şi patru de ore. Acest lucru face ca un bărbat să simtă excitare sexuală mult mai des decât multe femei. Stimularea sexuală În un bărbat este

guvernată de testosteron şi majoritatea bărbaţilor au de aproximativ zece până la cincizeci de ori mai mult testosteron decât femeile. Acest hormon poate crea diferenţele. Faptul că testosteronul trece prin fluxul sangvin masculin într-un asemenea ritm înseamnă că ci se află sub asediul unei mentalităţi complet diferite faţA de femei.

Poate că şi modul în care *ocitocina* – adesea cunoscută sub numele de „hormonul îmbrăţişării" sau „hormonul iubirii", deoarece este eliberată atunci când oamenii se îmbrăţişează sau se conectează social – funcţionează diferii la bărbaţi şi la femei contribuie la faptul că femeile nu pot relaţiona cu felul în care bărbaţii îşi gestionează sexualitatea. Pentru noi, sexualitatea înseamnă multă conexiune. Poate că majoritatea lucrurilor pe care le facem implică această conexiune. Nivelurile noastre de ocitocină ne încurajează să acordăm prioritate legăturilor şi comunităţii. Eliberarea de ocitocină din timpul travaliului, de exemplu, ne permite să creăm o legătură cu copilul nostru şi să îl îngrijim, situaţie prin care bărbaţii nu trec. E de înţeles că femeile nu înţeleg modul în care bărbaţii pot trata sexul, aparent ei neavând nevoie de conexiunea pe care noi o dorim cu atâta disperare.

Admit că există o interacţiune complexă între hormoni, care trebuie luată în considerare în orice moment, însă eu mă refer doar la anumite aspecte, pentru a atrage atenţia asupra diferenţei inerente între bărbaţi şi femei.

Mulţi bărbaţi mi-au spus că, pentru ei, căutarea eliberării sexuale este la fel ca vânătoarea pentru

hrană. Ceea ce vor să spună prin asta este că la fel cum simţim chinurile foamei în mod constant, pe ei îi doare lipsa sexului. Acest lucru nu se întâmplă în urma unei alegeri conştiente, ci este, mai degrabă, un fapt biologic. Provine din acelaşi impuls şi este la fel de neutru precum căutarea unui restaurant pentru a mânca un anumit

preparat, îi luăm peste
picior pe adolescenţii
cărora pare să le fi

eIon ine tot timpul? Văd cum fac eu când îmi este foame, '•unt frustrată, iritabilă şi mă port ca un copil. Vreau, li-Irrnlmente, să-mi înfig dinţii în orice aş putea găsi de inancare. Când văd cum mă afectează foamea şi apoi o corelez cu lipsa de sex a unui bărbat, pot înţelege cum îl alertează hormonii.

Odată cu această înţelegere vine o compasiune profundă, în care mă îndepărtez de vină, învinovăţire şi ruşine şi pătrund pe un nou teren, cel al empatiei. Îmi asum ıı ıotalitate că, femeie fiind, nu pot decât să empatizez ı ıı el, dar niciodată nu pot cunoaşte pe deplin realitatea unui bărbat. Mai mult decât atât, simt nevoia să-i ajut srt-şi regleze foamea sexuală, nu să-i fac să se ruşineze. Aşa cum un bărbat nu poate şti niciodată ce înseamnă să ai menstruaţie, să rămâi însărcinat, să suferi de durerile travaliului, să naşti sau să alăptezi, nici femeile nu pot i niciodată ce înseamnă pentru un bărbat să fie pradă apetitului şi dorinţei sale sexuale. Înţelegerea acestui lucru este esenţială pentru a ne elibera atât în interiorul relaţiilor bftrbaţi-femei, cât şi în interiorul culturii în general.

Când un bărbat are permanent nevoie de sex, femeile adesea se supără. Ne plângem de nevoile lor şi îi numim câini sau fiare. Uneori, frustrările noastre sunt justificate. I ,a urma urmei, suntem la capătul celălalt al vânătorii lor, lapt care poate fi de-a dreptul epuizant. Adevărul este că multe femei îi fac pe bărbaţi să le fie ruşine de nevoile lor biologice. Nu le înţeleg, aşa că le denigrează. Dacă am începe să le înţelegem nevoile, am putea crea o punte spre ele. Acum, desigur, există şi cupluri în care femeile au o dorinţă sexuală mai mare decât bărbaţii. Acest lucru nu este neobişnuit. Eu vorbesc doar despre experienţele stereotipice în cazul majorităţii femeilor şi bărbaţilor din întreaga lume, unde experienţa dominantă este că bărbaţii au o dorinţă sexuală mai mare decât a femeilor.

Conştientizarea modului în care bărbaţii sunt determinaţi genetic diferit are potenţialul de a produce

empatie şi compasiune. în loc să-i vedem ca pe duşmani care sunt împotriva noastră, îi vedem ca pe nişte oameni care se luptă, care au nevoie de înţelegerea noastră. Nu le mai considerăm pofta de a face sex cu noi sau cu alte persoane drept un afront personal la adresa noastră sau n valorilor noastre, ci o înţelegem în contextul ei biologic.

Foamea de sex există în mintea unui bărbat atâta vreme cât durează dorinţa, apoi i-a ieşit din cap. în acest mod, bărbatului i se mai atenuează dorinţa de sex, împreună cu o capacitate uimitoare de divizare. Acest lucru îi determină uneori pe bărbaţi să facă din noi un obiectiv pentru a-şi îndeplini obligaţia aproape zilnică de a-şi elibera presiunea sexuală. Natura nu a stabilit asta ca să se transforme în abuz. Cultura a făcut acest lucru prin supunerea brutală a femeilor. Natura le-a dat bărbaţilor o obligaţie practică, aşa e, dar acest lucru nu echivalează cu abuzul. Odată cu această obligaţie, penetrarea unei femei a venit şi cu o calitate funcţională. înăuntru, afară, gata. Cel puţin aşa se simte pentru noi, aşa că îi dispreţuim şi mai mult. Judecăm bărbaţii pentru că sunt infantili în nevoia lor de a face sex şi trecem, pur şi simplu, mai departe.

I-am criticat pe bărbaţi pentru dorinţa lor sexuală înflăcărată. în parte şi din cauza faptului că ne-am simţit prada avansurilor lor nedorite. Dar şi din cauză că nu am înţeles cum i-a creat natura. La fel cum nu ar trebui să ne ruşinăm pentru că am considerat atât de irezistibilă o porţie de lasagna sau din prăjitura de ciocolată a bunicii încât ne doream să mâncăm toată tava, tot aşa nu putem să îi facem pe bărbaţi să le fie ruşine pentru că simt această foame de sex. Să ne amintim, totuşi, că, în privinţa acestei pofte profunde, natura nu intenţiona ca masculul să abuzeze femela sau să o domine violent. Patriarhatul a făcut acest lucru.

De ce crezi că site-urile porno sunt cele mai vizionate de pe internet? De ce este prostituţia cea mai veche profesie? Doar pentru că „bărbaţii sunt porci"? Dacă am merge pe această explicaţie, nu am putea spune că fiii

noştri sunt nişte viitori porci? Sună bine? Multe femei şi chiar şi unii Itflrbaţi vor striga: „Da! Bărbaţii sunt, într-adevăr, porci.” Aceasta ar fi reacţia lor, deoarece cultura a făcut o treabă melentă condiţionându-ne să denigrăm pofta masculină, În loc să-i înţelegem ştiinţa.

Nu pledez ca bărbaţii să urmărească pornografie, »A viziteze cluburi de striptease sau să se holbeze la necunoscute. Pur şi simplu, încerc să înţeleg *de ce* sunt nliît de atraşi la nivel biologic să facă acest lucru. Nu-mi rute suficient să mă relaxez în judecată şi ruşine. Vreau să aprofundez modul în care condiţionarea înnăscută a unui brtrbat contribuie la sexualitatea sa. A înţelege acest lucru înseamnă a înţelege calea bărbatului *tao*.

Având un penis pe care îl introduce într-un vagin, hftrbatul este deja obişnuit cu limitele penetrării. Fie şi numai prin acest simplu act există o încălcare inerentă n limitelor celuilalt, chiar dacă încălcarea este făcută în modul cel mai iubitor. Penetrarea lui necesită agresivitate. Fiind în afara corpului, penisul acţionează ca o armă «le cucerire. Acesta este motivul pentru care, parţial, bărbaţilor le este mai uşor să fie agresivi şi dominatori. Când este dus la extrem, acest lucru se manifestă ca masculinitate toxică.

Fraţii şi fii noştri au nevoie de ajutor. Trebuie să fie educaţi despre corpurile şi dorinţele lor. în loc să se simtă ruşinaţi când încep să se excite în timpul adolescenţei, trebuie să se simtă sărbătoriţi şi onoraţi. Ei trebuie să-şi vadă sexualitatea ca fiind divină, la fel cum trebuie s-o vedem şi noi. Când reuşesc să facă asta, pot fi introduşi într-o conştiinţă care se onorează pe ea însăşi şi pe partenerii săi sexuali ca fiind oglinzi divine ale naturii înseşi. O astfel de conştiinţă nu poate dăuna altuia. Poate doar să ridice şi să exalte pe altul. Totul începe cu redefinirea sexualităţii şi cu renaşterea unei noi conştiinţe sexuale atât la bărbaţi, cât şi la femei.

Ovulul de aur

Sperma este ieftină, în timp ce ovulul este de aur v preţios. Bărbaţii pot ejacula milioane de spermatozoizi dr fiecare dată când au orgasm. Produc miliarde în fiecarr zi. Aceste numere sunt uluitoare. Ele sunt motivul pentm care bărbaţii sunt atât de mândri de sămânţa lor. Pot, literalmente, s-o dea mai departe şi să plece, fără grijă. În schimb femeile? Producem un ovul pe lună şi avem un număr limitat de ovule per ciclu de viaţă. Sunt cu nai când ne naştem şi scad cu fiecare an care trece. în timp cp bărbatul este fertil pe tot parcursul lunii, femeia este fertili numai atunci când este eliberat un singur ovul de aur. Atât de importantă este fereastra de fertilitate. Contează cui dl femeia acel ovul.

Ovulaţia unei femei nu este la vedere. Numai ea ştie când are fereastra deschisă. Natura ne-a protejat astfel încât să rămânem responsabile de propria fertilitate. Suntem menite să selectăm cu atenţie cărui partener oferim ovulul de aur. Nu oricine merită şansa, ci doar cel pe care-l considerăm cel mai potrivit. De aceea, în natură, masculii sunt cei care urmăresc şi seduc femelele. Masculii trebuie să se bată pentru acea oportunitate valoroasă de a fecunda ovulul de aur.

Când înţelegem asta – condiţionarea noastră naturală diferită –, începem să acţionăm foarte diferit, în loc să încercăm să rivalizăm pentru atenţia bărbaţilor, ne-am aştepta ca *ei* să se lupte pentru noi. Astăzi, femeile sunt într-o competiţie permanentă între ele pentru atenţia bărbaţilor. Cum au luat-o lucrurile atât de razna? Dacă ani înţelege cum intenţionează natura să stea lucrurile, am înceta să mai rivalizăm între noi. în loc să ne străduim să seducem bărbaţii din viaţa noastră, am face tocmai invers. Ne-am recunoaşte valoarea şi i-am lăsa pe ei să ne seducă.

Văd astăzi o mulţime de fete tinere care îşi acoperă ii|>ul cu farduri, poartă gene false, îşi pun Botox în obraji în buze, îşi scot coastele, îşi pun implanturi în fese, totul нÂ concureze cu alte femei. De ce? Pentru a-şi asigura cuţia

bărbaţilor. în această competiţie, noi, femeile, ne «■dăm puterea în mâinile patriarhatului. în loc să ne unăm cine suntem, fără să ne scuzăm, şi să chemăm irbaţii către noi, facem exact opusul. Concurăm între noi i A milă şi ne manipulăm corpurile în forme şi deghizări ■naturale. Nu realizăm cum acest lucru ne compromite itcrea şi ne diminuează valoarea. Credem că arătăm ni bine în exterior. Deşi e un subiect dezbătut, ceea ce Ic sigur e că ne denigrăm pe noi însene pe interior şi vindem celui mai înalt ofertant, jucând un rol chiar patriarhatul pe care ne supărăm pentru că ne-a furat ntrolul de sine. Vezi cum participăm la propria noastră punere?

Trebuie să întoarcem foaia. Trebuie să nu mai etindem că noi suntem cele care duc lipsă. Bărbaţii nevoie de noi la fel de mult, dacă nu chiar mai mult cât avem noi nevoie de ei. De ce ne reducem singure obiecte, apoi ne plângem că suntem tratate ca nişte iecte? Când ne vom ridica la valoarea zeiţelor care ntem cu adevărat, vom cere şi vom primi respectul pe re îl meritäm. Trebuie să ne dăm seama că s-ar putea nu fi fost înzestrate biologic cu putere fizică, dar avem noi ceva de care viaţa are cel mai mult nevoie pentru a pravieţui – ovulele.

Prădător şi pradă

Când aveam şase sau şapte ani, mi-am dat seama că :buie să mă apăr de bărbaţi şi mi-am spus că trebuie să un războinic ninja, deşi nu aveam nicio idee cum să fiu.
La vârsta de doisprezece ani, eram deja molestată de doi bărbaţi din familie şi fusesem atinsă în autobuze, în trenuri, dar şi la evenimente din familie, de câteva zeci de bărbaţi străini. Având o culoare a ochilor şi a pielii pe care oamenii din ţara mea o râvneau, am primit o atenţie nejustificalfl Pe măsură ce am crescut şi sânii mi-au înmugurit, am foni ţinta nenumăratelor avansuri ale bărbaţilor. Atenţia |>r care am primit-o a fost excesivă, mai mult decât ar trebui să suporte orice copil, şi a generat în mine o prudenţă faţfl de bărbaţi.

Mama mea ignora ceea ce trăiam. Nu avea idee cfl eram o ţintă uşoară şi o pradă pentru băieţi şi bărbaţi tineri.

Cum a putut să nu vadă? Când i-am spus, mal târziu, prin ce am trecut, a fost îngrozită. Ea nu trecuse prin acea atenţie nedorită din partea băieţilor, deoarece fusese protejată de părinţii ei stricţi. în spatele părinţilor, ea însăşi a crescut suprimată sexual. Fără să ştie de dinamica bărbat-femeie din lumea reală, ea nu şi-a dat seama că trebuia să mă protejeze împotriva instinctelor prădătoare ale bărbaţilor care mă înconjurau.

Când o anume rudă de sex masculin, căreia îi „alunecau" mâinile, petrecea noaptea la noi, dintr-un motiv sau altul, eu mă înfăşuram în pătură din cap până în picioare, ca un cârnat, prefăcându-mă că sunt moartă. Nu a funcţionat niciodată. Totuşi, aveam tupeu. Odată, l-am împins de pe mine, l-am lovit între picioare şi am fugit în camera mamei mele. Nici mai târziu, când l-am ameninţat că-i voi spune mamei, tot n-a încetat. Mă ştia – mă observase bine. Nu mă lăsa inima să le fac rău părinţilor şi să-i umplu de angoase. Precoce şi empatică, am decis că sunt suficient de puternică şi mai bine mă descurc singură cu aceste agresiuni, decât să le spun părinţilor mei. Am intuit că nu vor putea rezolva problema. Lucrul acesta a însemnat că bărbatul care mă atingea a câştigat. Am tăcut. Curând, m-am resemnat în faţa atenţiei lui pe care nu mi-o doream, urmată de cea a altora.

Tragedia nu stă doar în faptul că aceşti bărbaţi I ıı ı făcut ceea ce i-au făcut unei tinere fără apărare, aşa rum fac bărbaţii cu milioane de femei din întreaga lume. Adevărata tragedie este că mamele, mătuşile şi profesoa- ii'le noastre nu ne spun cum să ne pregătim pentru toate jnlca. Nimeni nu mi-a spus că sunt o pradă, dar îmi doresc *li mi fi explicat cineva. îmi doresc ca cineva să mă fi ţinut ilc umeri, să mă fi privit adânc în ochi şi să-mi fi spus: „Eşti 0 lată care va deveni femeie. De acum şi până la bătrâneţe, vei fi totdeauna vânată. Nu toţi bărbaţii văd femeile ca pe pradă, dar mulţi o fac. Să-ţi dai seama de asta va fi în Avantajul tău. îţi va oferi putere. Nu e nimic pentru care ifl te simţi prost – este doar calea naturii. Dar ştiind asta, ш

vei fi luată prin surprindere. Vei fi vigilentă, mereu prezentă. Te vei proteja cât de înţelept vei putea, ştiind

fl. chiar şi atunci când o faci, vei cădea pradă avansurilor ucdorite. Când vei trece prin asta, trebuie să-ţi chemi nurorile sau pe una dintre noi. Trebuie să ceri ajutor. Trebuie să vorbeşti şi să te exprimi împotriva oricărui nbuz. Nu este nicio ruşine să fii victima unui prădător. Nu este vina ta dacă se întâmplă acest lucru. Statura ta mai mică te face să fii o pradă gata pentru bărbatul care nu ţi-a îmblânzit instinctele. Dar asta nu te face victimă pe viaţă." O, cât îmi doresc ca cineva să fi normalizat lucrurile prin care am trecut, ca să mă simt liberă să-mi exprim confuzia. Cultura nu mi-a oferit spaţiu pentru a vorbi, aşa că scriu aceste cuvinte acum, pentru a le permite mamelor şi fiicelor să treacă altfel prin experienţe similare.Susţin eu prădătorul? Bineînţeles că nu. Vezi tu, nici măcar nu este vorba despre prădător. Este vorba despre noi, prada. înţelegându-ne statutul în ceea ce se numeşte viaţă, ne putem elibera. Ar fi o greşeală să pretindem că lucrurile stau altfel. înţeleg cum această descriere a femeii ca pradă te-ar putea deranja – totuşi, faptul de a fi pradă nu trebuie să ne transforme în victime. Victima este o mentalitate. E un lucru cât se poate de real să fii victima prădătorilor, aşa cum mi s-a întâmplat mie când eram mică. Nu este vorba de imaginaţie sau poveste. Dar, dupf ce mi-am depăşit trecutul, nu mai trăiesc în conştiinj* victimei. După cum am mai spus, există o mare diferenţa între a fi victima unei infracţiuni – aşa cum ni se întâmpla multora dintre noi şi vorbim despre asta – şi a trăi Itt conştiinţa victimei. Trebuie să fim conştiente de diferenţl

Alte animale nu protestează dacă sunt etichetate 11 *prădător* sau *pradă*. Aceste etichete se referă doar la cii» este vânătorul şi cine este vânatul. Animalele neuman» ştiu unde le e locul în lanţul trofic şi, în multe feluri, par să accepte acest lucru. Ele îşi dezvoltă simţuri ascuţite (I abilităţi de vânătoare pe baza acestei conştientizări, iţi protejează puii şi îşi supraveghează haitele cu o priceperi

de invidiat şi fac acest lucru deoarece instinctele lor si' nasc din conştiinţa a cine sunt. Desigur, unii bărbaţi nu au ieşit niciodată la vânătoare de femei şi s-ar sustragr imediat de la o asemenea propunere. însă ideea este cil bărbaţii sunt *predeterminaţi* să fie vânători. Radarul lor, indiferent dacă se acţionează pe baza lui sau nu, esti< mereu în căutarea unei femei atrăgătoare.

Majoritatea femeilor s-au săturat până peste cap sâ fie pradă. Este de-a dreptul epuizant, frustrant şi, uneori, chiar enervant. Pe lângă faptul că este umilitor, ne face şi să ne simţim vulnerabile. Fie că suntem abordate direct sau nu, adevărul este că suntem mereu pradă, în tăcere. Să ne luăm un moment pentru a recunoaşte cât de agravant este pentru noi, femeile, să fim în permanenţă pe radarul sexual al bărbaţilor. La magazinul alimentar, la sala de sport – la *sala de sportl* în avion, în mall, în club, la slujbă. Oriunde mergem, suntem vânate. Simţim privirile asupra noastră în mod constant şi, uneori, simţim chiar şi mâinile. Ştiu oare bărbaţii cum e să fii pradă în mod constant? Au ei cea mai vagă idee?

Zilele trecute eram într-un lift cu două dintre prietenele mele, când a intrat un tânăr. A păşit în liftul în care noi eram deja şi nici măcar nu şi-a ridicat privirea ■lin telefon. Când a coborât din lift, eu şi prietenele mele «ir am minunat de uşurinţa cu care s-a lăsat înconjurat de irri femei. Fiecare dintre noi ştia că, dacă lucrurile ar fi lat invers şi ar fi intrat una dintre noi într-un lift cu trei (»rtrbaţi, s-ar fi simţit foarte diferit. De câte ori a trebuit 4 mergem pe un traseu mai lung, deoarece ne era frică ilr vreo scurtătură mai retrasă? De câte ori am răsuflat iiţ.urate când, plimbându-ne noaptea printr-un parc, am vflzut şi femei, nu doar bărbaţi?

La un anumit nivel, bărbaţii ştiu că sunt prădători, iu, de asemenea, că nimeni nu îi vânează pe ei. Ce imensă uşurare şi eliberare trebuie să fie. Nici nu-mi pot imagina ıı zi din viaţă cu o astfel de libertate. Femeile trebuie să Iii- în permanenţă vigilente. Aceasta este soarta noastră i u femei

şi, cu cât acceptăm mai repede acest lucru fără victimizare, cu atât mai bine.

În ciuda faptului că ştim că suntem vânate, încă nu suntem pe deplin conştiente de *cât de* vânate suntem. I >acă ai impresia că există un bărbat care te priveşte, fii pregătită să descoperi că probabil mai sunt încă zece, doar »•A pur şi simplu nu eşti conştientă de ei. Dacă am înţelege acest fapt, am deveni mai puternice înconjurându-ne, cât mai mult posibil, de surorile noastre în situaţii periculoase. Când ni s-ar întâmpla ceva nepotrivit, deoarece nu avem controlul suprem asupra celor pe care îi întâlnim, am putea vorbi şi am primi ajutorul de care am avea nevoie.

Multe dintre noi confundă actul de a fi prădată cu grijă. Ne gândim: „Vai, este atât de îndrăgostit de mine. ('rede că sunt frumoasă, asta înseamnă că este serios cu mine!" Sau ne putem spune: „Cred că mă place, pentru că mi-a cumpărat flori." Prea puţin ne dăm seama că toate acestea fac parte din vânătoare. Nu ne place pe noi neapărat mai mult decât o va plăcea pe următoarea femeie pe care o va vâna. în ochii lui, femeile nu sunt cu mult diferite de marfa din vitrina unui bufet, iar el se plimbă pe lângă vitrină, căutând ceva ce este gata să fie servit. Ştiu că sună cam vulgar, dar întreabă-i pe majoritatea bărbaţii»! iar ei vor recunoaşte că este adevărat – bărbaţii singuri, adică. Bărbaţii căsătoriţi nu şi-ar face niciodată haraklr fiind atât de cinstiţi.

De prea multe ori cădem pradă iluziei că atenţia unui bărbat înseamnă că îi pasă. Când ne urmăreşte, credem că este cu adevărat interesat. Apoi, când bărbatul nf părăseşte după o partidă de sex, ne plângem de asta. înxf nu ne dăm seama că nu le-a păsat niciodată cu adevărat di noi, ci doar am fost pradă. Asta e greu de acceptat, dar eslu vital să le învăţăm pe fiicele noastre, nu-i aşa?

Neînţelegând natura vânătorii, femeile se îndrfl gostesc de bărbaţi indisponibili şi rătăciţi, sau sunt rănite atunci când bărbatul pe care îl iubesc acordă atenţie altcuiva. Nici nu mai ştiu câte femei au venit la mine, plan

gându-se de bărbaţii cu care se întâlneau. Nu le venea sil creadă cum bărbaţii îşi vedeau de viaţa lor după ce s-au culcat cu ele, chiar şi după ce au fost împreună o vreme. Femeile nu înţeleg şi o iau personal. Plângem cu sughiţuri, ne pierdem nopţile şi ne transformăm în epave anxioase Dacă am înţelege psihobiologia masculină, nu ne-am mai pierde timpul vărsând lacrimi inutile. Ne-am înarma cât mai mult posibil, ca să nu fim vânate. Am alege mai atent cu cine ne petrecem nopţile. Am pune întrebările corecte şi nu ne-am lăsa amăgite de trandafiri şi de vorbe dulci. Am înţelege care este natura vânătorii şi ne-am juca rolul în mod inteligent.

Chiar dacă ne dăruim celui mai demn pretendent, tot nu ar trebui să o facem niciodată fără să fim conştiente de ceea ce înseamnă asta cu adevărat. Pe măsură ce evoluăm, acesta ar deveni unul care şi-ar înţelege propria psihobiologie masculină şi ar deţine-o pe deplin. Un astfel de bărbat nu se va folosi de o femeie, fără să-i dezvăluie care sunt intenţiile sale.

Motivul pentru care multe dintre noi pretind că sunt înşelate de bărbaţii din viaţa lor este că sunt naive. L

einitem bărbaţilor să ne vrăjească, fără să ne dăm seama i * iiintem, cel mai probabil, pur şi simplu un mijloc pentru <1! tinerea un scop. Este fiecare bărbat de pe pământ aşa? «u. dar majoritatea sunt.

Aceasta nu se presupune a fi o demascare a bărbaţilor, > 1 pur şi simplu o invitaţie pentru femei să înţeleagă ce li se mlAmplă atunci când se simt respinse. De cele mai multe -<rl, are legătură mai puţin cu ele personal şi mai mult cu wniiira dinamicii dintre vânător şi vânat. în momentul în -n n- înţelegem acest lucru, suferim mai puţin.

înţelegerea partenerilor noştri de sex masculin în rea ce le priveşte determinarea biologică înseamnă să înţelegem cu cine avem de-a face. Nu se pune problema ilncă ne place sau nu, ci este mai mult o chestiune de înţelegere a realităţii. Asta ne permite să facem alegeri pline de forţă. Cu cât mai mult înţelegem bărbaţii cu care impărţim planeta, cu atât ne întărim mai mult cu înţelepciune şi ne redobândim libertatea interioară.

înţelepciunea diferenţelor dintre noi

Una dintre problemele fundamentale pe care le-am observat în relaţii porneşte de la ideea că bărbaţii şi femeile ii r trebui să fie la fel. Pe măsură ce am învăţat mai multe despre structura noastră inevitabilă, am ajuns să realizez că această idee este o fantezie. De fapt, iluzia că ar trebui să fim asemănători este cea care provoacă o mare parte din suferinţa pe care o vedem în relaţiile dintre bărbaţi şi femei.

Când intrăm într-o relaţie intimă bărbat-femeie, este firesc să experimentăm diferenţele majore dintre noi. într-adevăr, acest lucru este adevărat pentru orice relaţie, însă este mai evident în diada bărbat-femeie. După cum am subliniat mai devreme, determinarea noastră este atlil de diferită, încât este aproape o iluzie credinţa că am puteii fi pe aceeaşi lungime de undă. Când nu ne putem conectii, nevoile noastre rămân nesatisfăcute. Intrăm într-o stan[1] de nemulţumire. Neliniştite, fie mergem spre interior, prin

depresie, fie spre exterior, posibil prin rătăcire. Această deconectare ne provoacă adesea suferinţă. O mare parte din această suferinţă este inutilă şi ar dispărea dacă ani înţelege că problema noastră fundamentală nu constă în încercarea de a ne împerechea cu sexul opus, ci în fantezia că ar trebui să experimentăm viaţa în exact acelaşi mod.

Suntem fără doar şi poate dimorfi. Adică, există dou.1 forme distincte ale speciei noastre – masculin şi feminin. Acest lucru este valabil nu numai pentru diferenţele noastre fizice şi sexuale, ci şi pentru diferenţele noastre psihologice, emoţionale şi spirituale. Să pui doi oameni atât de diferiţi sub un singur acoperiş şi să îi separi de seva comunităţii este, în cele mai multe cazuri, o reţetă pentru dezastru.

împerecherea dintre bărbaţi şi femei în unităţi monogame în jurul unui nucleu pe termen lung poate fi una dintre cauzele fundamentale ale disfuncţiei relaţionale, violenţei domestice şi divorţului. Când pui doi adulţi dismorfici, care sunt în mare parte inconştienţi, într-un contract legal forţat, le ceri să-şi rămână loiali unul altuia, indiferent dacă se mai atrag unul pe altul, apoi le ceri să crească copii împreună, indiferent de cât de diferite sunt filosofiile lor parentale, atunci ai o reţetă pentru eşec. Acesta este motivul pentru care majoritatea căsătoriilor se năruie şi pentru care multe dintre cele care durează deseori se reduc doar la tranzacţii comerciale şi sociale.Asta înseamnă că nu poate exista niciodată înţelegere în cuplu? Deloc. Eu vorbesc despre nemulţumirea des întâlnită în rândul cuplurilor, şi nu despre vreun cuplu în sine. Cuplurile care doresc să depăşească barierele culturale sunt cele care sunt dispuse să îşi deschidă relaţia către noi posibilităţi, atât sexuale, cât şi emoţionale. Sunt dispuse să discute despre modul în care diferenţele lor sexuale se influenţează reciproc şi cum acest lucru duce la apropierea sau separarea emoţională. Cei din astfel de cupluri pot acţiona conştient şi deliberat la nevoile sexuale şi emoţionale ale partenerilor, permiţând unei varietăţi de surse care pot

merge dincolo de diada monogamă pentru ii îndeplini aceste nevoi, fără gelozia sau posesivitatea care obstrucţionează armonia cuplului tradiţional.

îndepărtându-ne de comunitate în izolarea din jurul nucleului, trăim şi mai departe de tribul nostru şi punem şi mai multă presiune asupra partenerilor noştri pentru a îndeplini toate nevoile care erau iniţial menite să fie satisfăcute de toţi cei din sat. Până nu recunoaştem această descentrare şi până nu trăim în comunităţi, la fel ca toate celelalte animale, ne vom simţi în continuare singuri şi lipsiţi de drepturi.

Formarea unei perechi nu înseamnă începutul şi sfârşitul conexiunii emoţionale şi al susţinerii sexuale. Este pur şi simplu neviabil să-i cerem unei singure persoane să răspundă tuturor nevoilor noastre emoţionale şi sexuale.

Pentru îndeplinirea unora dintre acestea, uneori este posibil să trebuiască să ne bazăm pe alţii din comunitatea din care facem parte. Acesta este un debuşeu sănătos. „Ex-ternalizăm” aceste nevoi nu din rebeliune beligerantă, ci dintr-o acceptare înţeleaptă a faptului că partenerul nostru s-ar putea să nu aibă aceleaşi

impulsuri ca noi. Când ne permitem satisfacerea nevoilor printr-o varietate de moduri, ne angajăm în relaţiile primare cu mai mult entuziasm şi plenitudine. Iar cel mai bun mod de a face acest lucru este prin apartenenţa la o comunitate mai mare

.Kibbutz[8], satele şi alte comunităţi conştiente există de mult timp şi continuă să existe în întreaga lume. Astfel

8 Un tip de comunitate, original agrară, care există exclusiv în Israel. Prima comunitate de acest fel, Deganya Aleph, a fost fondată în 1910. Astăzi, există peste 270 de kibbutzuri în tot Israelul, mult mai diversificate decât la începuturi, iar multe dintre ele sunt

de grupuri înţeleg importanţa esenţială de a locui într-un spaţiu comun, cu resurse şi relaţii comune. Copiii suni crescuţi de o reţea vastă de adulţi, ceea ce le permite să-ţl creeze propria reţea interdependentă. în acest fel, copiii .st pot baza pe mai mulţi adulţi pentru a-i creşte şi nu trebuie să se bazeze doar pe limitările tatălui biologic sau mamei lor biologice. Şi pentru adulţi, tribul oferă o gamă mal largă de opţiuni pentru ieşirile şi împlinirile emoţionale şi sexuale. Atunci când comunitatea îşi stabileşte intenţin împărtăşirii sacre, adulţii sunt capabili să gestioneze mai multe relaţii, fără să se lovească de elementele de proprietate şi control care afectează diada tradiţională.

Nu am spus asta pentru a elogia astfel de comunităţi ca fiind utopice, ci pentru a recunoaşte faptul că toate animalele, inclusiv oamenii, au trăit, de-a lungul istoriei, în astfel de moduri comunitare. Diada monogamă actuală din jurul nucleului este o invenţie modernă, una care a cerut multe costuri psihologice, sexuale şi emoţionale severe atât din partea individului, cât şi a familiei. înclinaţia sa spre dezintegrare şi disfuncţie nu e din cauza lipsei de moralitate sau de efort, ci din cauza îndepărtării sale de natura noastră inerentă, ca fiinţe biologice şi comunitare.

Comunităţile spirituale conştiente au fost unul dintre factorii esenţiali de transformare din viaţa mea. Când folosesc cuvântul *conştient*, mă refer la un conştient intenţionat şi creat în mod deliberat. Când suntem alături de familia sau de prietenii noştri vechi, adesea există un sentiment de obligaţie şi datorie. S-ar putea să existe şi sentimentul unui scop nearmonizat, care nu există într-o comunitate conştientă. într-o astfel de comunitate, oamenii se adună dintr-o viziune şi misiune comune. Adesea, vorbesc într-un limbaj comun, unul pe care sufletul îl

---

private (n. tr.).

înţelege, şi se reunesc cu scopul transformării şi al conexiunii interioare – fie că sunt doar emoţionale sau că este implicată şi o componentă sexuală suplimentară.

Cum să găseşti o astfel de comunitate conştientă? himul lucru pe care-l ai de făcut este să-ţi fie limpede I ul enţia ta din interior. Pe măsură ce începi să-ţi armonizezi propriul discurs, propriile comportamente şi acţiuni, te rnmifici spre exterior. începi să te alături grupurilor care reflectă această armonie. în viaţa mea, am început să .petrec timpul" în comunităţile de oameni a căror înţe-lepciune am admirat-o, apoi mi-am creat propriile spaţii ile adunare, la care oameni din întreaga lume ar putea participa. Prin aceste conexiuni intenţionate şi conştiente, mi-am permis să fiu autentică. Participarea la astfel de comunităţi necesită acţiune. Nu este un proces pasiv, pe care să-l aştepţi. Trebuie să urmăreşti aceste conexiuni. Noi, ca femei care ne trezim, trebuie să ne dedicăm trecerii de la pasivitate la acţiune. în timp ce facem acest lucru, ne îndepărtăm de ceea ce nu ne mai serveşte şi ne îndreptăm spre ceea ce o face.

Pe măsură ce facem aceşti paşi conştienţi, începem să ne conturăm vieţile pentru a reflecta, în sfârşit, tot ceea ce simţeam în suflet, dar

abia acum suntem suficient de curajoase să arătăm. A trăi printre cei care sunt în armonie cu esenţa noastră interioară nu este doar un dar pe care ni-l oferim, ci este dreptul nostru ca fiinţe deşteptate

.Partea a patra

SPARGEREA MATRICE

IAdevăr sau ficţiune?

În păcura de minciuni, nu putem şti *adevărul,* iritr-o înlaştind de *ruşine,* nu *putem cunoaşte suveranitatea, într-o încrengătură de duplicitate, nu putem cunoaşte autenticitatea,* Multe *din ce-amfost condiţionate să credem sunt false, Misiunea de căutare a* esenţei începe *odată cu această descoperire.*

Minciunile pe care ni le îndrugă cultura n-au început cu noi. Ele s-au infiltrat în minţile părinţilor noştri şi în minţile tuturor părinţilor dinaintea lor. Neavând niciodată şansa de a se trezi, părinţii noştri au crezut orbeşte în

aceste minciuni şi ne-au crescut şi pe noi să credem în ele. Ce s-a întâmplat în continuare a fost crucial. Am absorbit acele voci ca fiind *ale noastre*. Acum, acele voci sunt vocile noastre. *Nu le putem deosebi unele de celelalte*.

Noi, femeile, ne-am pierdut într-un vârtej de credinţe, în mare parte nefireşti. Pentru că natura noastră presupune să-i facem pe alţii să se simtă bine şi să ne supunem nevoilor celor dragi, nu-i punem la îndoială. îi urmăm prosteşte, învelindu-ne în credinţe false.

Când am început procesul conştientizării, aproape că nu mi-a venit să cred că era posibil să gândeşti diferit. Era de neconceput pentru mine să am o asemenea voin|fl în privinţa acelor voci. Am crezut că destinul meu era *nit* cred că ele eram eu. Doar când am realizat că aceste voci sunt minciuni am reuşit, încet, să mă detaşez de ele.

Condiţionarea noastră este la fel de profundă şi omniprezentă cum este oceanul pentru peşti. Nici măcar nu ştim că suntem condiţionate. Suntem profund îndoctrina te, încă din primele zile ale vieţii, aşa că e firesc să credem că aşa funcţionează lumea. Dacă părinţii ne-ar fi spus ak ne rugăm la porcuşorul mov care se ascunde în cer, am II făcut-o. Dacă ne-ar fi spus că lumea are formă de triunghi, am fi crezut şi asta.

îmi plăcea la nebunie un joc pe care-l juca fiica mea când era mică. Se numea Adevăr sau Ficţiune. La şcoală, învăţase diferenţele uriaşe între cele două. Adevărurile sunt uşor de verificat. Soarele este fierbinte, pământul este rotund, pantoful este albastru, peretele este galben. Fapte - clare, vizibile, reale. Natura nu are nevoie de credinţe ca să fie adevărată. Ploaia este ploaie, iar gravitaţia este gravitaţie. Pământul se roteşte şi se învârte în jurul soarelui. Anotimpurile se schimbă. Oceanul are valuri sau este liniştit. Soarele produce căldură şi lumină. Aceste realităţi nu pot fi contestate, prin urmare, n-ai în ce să crezi. Nimeni nu întreabă: „Crezi că plouă acum? Crezi că soarele ne dă lumină?" Natura e ce e. Nu creăm războaie în jurul ei, şi nici secte sau grupuri.

Este atât de evident şi dureros de clar că aceste convingeri ale noastre sunt doar atât – *convingeri*. Nu ne lasă să vedem ce e chiar în faţa noastră. Ficţiunea este orice, numai fapte nu. Este subiectivă şi personală. Ficţiunea include credinţe şi dorinţe, idealuri şi speranţe - castele de nisip, poveşti pe care noi, oamenii, le creăm şi de care ne agăţăm.

Pe măsură ce ne trezim, realizăm cât de puţin sunt procesele noastre de gândire bazate pe fapte şi cât de mult pe ficţiune. Doar spunând „eu cred" zicem în esenţă vi n l>esc despre ceva fictiv". Dacă ar fi fost bazat pe adevăr, n=!ir mai fi trebuit să credem. Ar fi fost chiar în faţa ochilor iii'jlri şi toată lumea ar fi putut să observe, să simtă, să illngă şi să vadă. N-ar fi fost nicio discuţie.

Buddha a înţeles că aceste credinţe sunt idealuri false ilc ni re ne agăţăm, pentru că minţile noastre sunt prea slabe pentru a concepe realitatea lucrurilor, aşa cum sunt ele în fţipt. Oamenii cred în tot felul de lucruri. Hinduşii cred în zeul-maimuţă şi în zeul-elefant. Evreii cred că ei sunt .poporul ales". Alţii cred în rostirea diverselor rugăciuni, «•ii nişte talismane care să le schimbe norocul. Majoritatea iininenilor au o convingere, o poveste despre vreun aspect ni vieţii sau morţii. Pe acele convingeri construim zeii în cure alegem să credem, pe care-i servim şi care devin baza realităţii noastre cotidiene.

Buddha a mai spus şi că viaţa este *maya*, adică o iluzie – lucrurile nu sunt ceea ce par. Ce a vrut el să spună era că trecutul, condiţionările şi moştenirile noastre emoţionale unice ne colorează percepţia. Necunoaşterea lor ne face să simţim că ceea ce credem e real, dar mare parte din ce vedem este modul în care am fost condiţionaţi de la bun început să vedem. Vedem lucrurile aşa cum ne spune gândirea noastră că sunt, şi nu aşa cum sunt ele cu adevărat.

Cultura şi, în special, patriarhatul, sunt înspăimântate până în măduva oaselor de femeia trezită spiritual şi puternică. Ea este o ameninţare pentru statutul lor. O

femeie care nu mai este docilă, tăcută, servilă şi dependentă? Care nu mai e dispusă să-şi compromită valoarea pentru confortul şi starea de bine a altcuiva? Care nu mai e dispusă să se mulţumească cu locul al doilea decât atunci când alege ea, în mod conştient, s-o facă?

.Acea femeie?

Ştii ce putere poartă în ea? Este o forţă cu care nu vrei să te pui. Este o femeie care a gustat din nectarul propriei acceptări. Este de neoprit. Niciuna dintre vechile metode nu mai funcţionează. Vede dincolo de toate iluziile. Atunci când viaţa ei îi atinge pe alţii, simt şi ei această libertate Iu vieţile lor. Curând, toţi sunt eliberaţi să trăiască în adevăr O astfel de stare nu-l poate răni niciodată pe celălalt. pentru că fiecare esenţă este respectată. O femeie care-ţi onorează propria esenţă are puterea de a vindeca lumea cu adevărat.

Să te trezeşti înseamnă să nu mai joci pe melodin cântată de lumea din afară şi, în schimb, să începi să Ic exprimi în funcţie de lumea interioară. Odată ce înţelegem că am trăit o *idee* a cine suntem, şi nu adevărul a ceea ce suntem, începem să desprindem toate straturile care nu se potrivesc cu eul nostru autentic.

O minciună disfuncţională

Majoritatea am fost crescute într-un regim strict de mituri, credinţe şi iluzii, ţesute de părinţi şi de cultură. în cele mai multe cazuri, părinţii noştri au fost şi ei pionii culturii. în consecinţă, propriile minţi erau îmbibate de orice credinţă cotidiană din mediul în care trăiau. Fără să se gândească dacă erau corecte, logice, rezonabile, conştiente sau nu, ci pur şi simplu le ingerau ca fiind ale lor. Şi au ajuns în biberoanele noastre şi în mâncarea de bebeluşi, alături de alte ingrediente la fel de familiare ca aerul pe care-l respiram. Nimeni nu a căutat să conteste sau să sfideze statu-quoul.

Dacă o cultură spune că e sănătos să bem doi litri şi jumătate de lapte pe zi şi să mâncăm patru ouă la fiecare mic dejun, urmăm orbeşte acele sfaturi. Sau mâncăm pui, şobolani sau melci. Până la urmă, care e diferenţa? Totul

este doar condiţionare. în unele ţări se mănâncă picioare de păianjen şi greieri, nu pentru că sunt ei mai ciudaţi, ci pentru că aşa au fost crescuţi. Pentru o altă cultură poate ti ciudat să mănânci pui. Odată ce înţelegem că totul e o i liistiune de programare, vedem cum majoritatea algoritmilor copilăriei noastre au fost manipulaţi de o cultură « «re a profitat mult de pe urma propagandei.

Să ne gândim la inocenta Zi a îndrăgostiţilor, în care JIU fost mânaţi de ideea de romantism şi curtare. Trandafiri, Itijuterii, cine romantice la lumina lumânărilor, felicitări, baloane, ursuleţi de pluş şi bomboane de ciocolată, toate se viind ca simbol al acestei ocazii, oferindu-le femeilor falsa Idee că sunt, cumva, iubite şi preţuite dacă partenerul le lace astfel de cadouri pline de romantism. Cu siguranţă că şi bărbaţii au căzut în capcană, simţind presiunea că trebuie să le ofere partenerelor lor o zi cu surle şi trâmbiţe. În consecinţă, apar buchete uriaşe de flori, uneori cuplate cu cadouri luxoase care sărbătoresc iubirea. Ne predăm credinţei că iubirea trebuie să fie sărbătorită în felul acesta, fură să ne dăm seama că suntem pioni ai unui sistem uriaş, care câştigă milioane de dolari.

Acelaşi lucru se aplică şi industriei de diamante, care a profitat şi ea mult de pe urma ideii de iubire şi romantism. De Beers[9] şi pionierii exploziei industriei de diamante au reuşit să transforme percepţia asupra acestor pietricele ca fiind cele mai de preţ bijuterii. Acesta este un alt exemplu al modului în care ne-am lăsat păcăliţi de obiceiurile sistemului, fără să realizăm că suntem fraieriţi de consumerism.

Majoritatea suntem crescuţi cu credinţe specifice. Când suntem mici, inocenţa şi naivitatea noastră ne fac să

9 Una dintre cele mai mari companii de minerit şi extracţie a diamantelor din lume (n. red.).

credem orice ne spun părinţii, de la Moş Crăciun, la Zâna Măseluţă, la trifoiul cu patru foi. Nu ne imaginăm nicio secundă că păşim în falsuri care ne vor înlănţui şi ne vor modela psihologia zeci de ani de-acum încolo.

E important să ne învăţăm copiii ce e real. Nu trebui să-i privăm de Zâna Măseluţă sau să îl furăm pe Mo Crăciun, dar trebuie să ştie ce este real şi ce nu. Dacă ı văzut filmul *The Truman Show,* ştii exact la ce mă refer, despre un bărbat care trăieşte într-un reality show simuh şi nu-şi dă seama de asta până când devine adult. Sunter ca Truman în propria noastră emisiune.

Desprinderea faţadei culturale

Mai târziu în viaţă, unii dintre noi îndrăznesc s recunoască: „Hei, toate astea n-au niciun sens." Deseor rezultatul este răzvrătirea şi este unul dintre motive! pentru care părinţii şi adolescenţii au ciocniri de opinii Stadiul adolescenţei începe atunci când copilul iese de su vraja părinţilor şi realizează pentru prima dată în viaţă (i s-au vândut numai gogoşi.

în copilărie credeam cu uşurinţă că tot ce ni spunea fusese testat şi încercat. Nu ştiam că sisteme din care facem parte sunt inconştiente, conduse de fric corupte şi că mare parte din ce vedeam în reviste şi la şti era o minciună. Nu ne puteam imagina că liderii noşt ne-ar putea manipula sau că guvernele în care aveam atâi încredere ne-ar trăda. Şi cel mai mult dintre toate, nu r venea să credem că propriii părinţi ar cădea în plasa lo urmând să ni le bage pe gât.

Când adolescenţii încep să vorbească şi să sfide; autoritatea părinţilor sau tradiţiile culturale în care *Î* fost crescuţi, deseori sunt certaţi şi catalogaţi drept „lipsi de respect". Când am început să mă trezesc, la vârsta (douăzeci şi doi de ani, am realizat că mare parte din ce< ce gândeam că era adevărat era doar un conglomerat credinţelor moştenite de la părinţi şi de la cultură. Atuni *eu* cine eram? *Eu* în ce credeam? Eram doar un prodi nrnjutorat al copilăriei mele? Orice pe lumea asta putea ii

crezut? Am început să pun la îndoială tot – şi vreau să ic, chiar tot. Cu cât mai mult mă îndoiam, cu atât mai •nult realizam că tot ce am fost învăţaţi despre noi înşine despre realitate este o iluzie şi nimic mai mult.

Când ni se întâmplă ceva în viaţă, în loc să trăim experienţa aşa cum este ea, instinctul nostru e să creăm poveşti în jurul ei. De exemplu, dacă am fi în vârful unui munte şi am privi un apus extraordinar, ne-am minuna de norocul care ne-a lovit şi am eticheta ziua respectivă ca o zi bună. în mod asemănător, dacă am urca pe acelaşi munte în altă zi şi am fi atacaţi de un lup sau am fi prinşi într-o lurtună oribilă, am putea cataloga ziua respectivă ca fiind cea mai rea din viaţa noastră. în funcţie de povestea pe care o creăm despre acea zi, ne-am putea întoarce pe munte mai des sau nu ne-am mai întoarce deloc. Realitatea este că ambele zile au fost nişte zile normale.

La fel se întâmplă şi în relaţii. în funcţie de problemele pe care le aducem cu noi din copilărie, ne proiectăm permanent trecutul şi prezentul şi creăm filme mentale în jurul lor, inventând inamici şi aliaţi, în funcţie de proiecţiile noastre. Asta nu înseamnă că nu există duşmani. Tot ce spun e că mare parte din ce credem că vedem spune mai multe despre *cum gândim noi,* decât despre realitatea în sine.

Vieţile noastre nu sunt chiar vieţile noastre, dar se bazează pe *convingerile* pe care le avem despre vieţile noastre. Poţi să-ţi imaginezi câte oportunităţi am pierdut din cauza convingerilor greşite? Câţi munţi n-am urcat, pe câte drumuri n-am mers, câţi oameni n-am reuşit să cunoaştem? Am văzut în terapie mulţi oameni care-şi leagă vieţile de convingeri care sunt complet false şi care elimină din calea lor aventura vieţii, pentru că minţile lor nu le permit să se aventureze în afara cuştii.

Cum ar fi să fii crescut fără credinţe? Să nu trebuiască să credem în nimic. Credem doar pentru că ne e prea teamă să cunoaştem realitatea aşa cum *este*. Realitatea cult efemeră, iar acesta este un fapt mult prea

dificil pentru oamenii să-l înţeleagă. Dacă viaţa este trecătoare, atuni adevărul este că toate încercările noastre de a o controlr sunt, în final, inutile. în final, toţi vom muri şi nu aven^ nicio idee cum sau când. A, şi de-asta ne formăm credinţf ca să ne ofere un *raison d'être.* Ne formăm credinţe pentru a ne preface că avem controlul asupra naturii incontro labile a vieţii. Credinţele ne mai domolesc anxietatea provocată de faptul că nu suntem nimic altceva decât un fir de nisip. Pentru mine, acesta este un fapt revigorant, care-mi permite să mă înţeleg la un nivel mai profund, Pentru altcineva, ar putea fi o realitate abisală, care trebui* evitată cu orice preţ.

Viaţa e plină de necunoscute. Nu ştim de ce cinevn se naşte într-o casă plină de bogăţii, iar altcineva se naştr sărac şi bolnav. Uneori, hinduşii cred, în mod simplist, că aceste diferenţe din vieţile noastre vin din modurile în care ne-am trăit vieţile anterioare. Problema cu această abordare este că există prezumţia de bun sau rău. în unele cercuri, oamenii bogaţi sunt automat consideraţi buni, iar cei săraci sunt consideraţi răi. Această mentalitate duce la prejudecăţi şi stereotipuri. Adevărul este că nu ştim de ce cineva se naşte în anumite circumstanţe. Pur şi simplu, aşa se întâmplă.

Frica de a nu deţine controlul asupra vieţii şi morţii ne face să-l căutăm în tot felul de moduri. Un mod predominant prin care am făcut asta a fost să creăm instituţii. Acestea au reguli şi norme la care aderăm şi care ne permit să simţim că avem controlul. însă nu ne dăm seama că acestea sunt castele de nisip. Le oferim credibilitate pentru că fără ele ne-am simţi complet lipsiţi de control.

în loc să pătrundem în adevărul naturii realităţii, care *este* în afara controlului nostru, ne creăm realităţi surogat, care ne permit să ne simţim ca şi cum am şti. Ali'i se întâmplă marele jaf, marea iluzie. Credem că ştim lucruri când, de fapt, nu ştim.

Deoarece credinţele variază în funcţie de indivizi şi iuluiri, realitatea noastră este subiectivă. Altfel, ne-am Miigaja în aceeaşi realitate, pentru că ar fi singura care ir exista. Faptul că toată lumea are propria perspectivă iiupra realităţii este cea mai evidentă dovadă că tot – *tot,* fftră excepţie – iese la suprafaţă din realitatea subiectivă a unei persoane şi a culturii din care face parte.

Atunci când nu vedem adevărul şi preferăm să dis-lorsionăm realitatea, chiar şi sfidând ştiinţa sau obiec-tivitatea, ne îndreptăm spre locuri periculoase. Ne nArbătorim loialitatea pe care o avem faţă de credinţa noastră şi o considerăm sacră. Cu cât mai loiali suntem, ni atât mai sfinţi ne simţim. Doar atunci când începem să ne examinăm propria minte şi ne dăm seama cât de mult n fost contaminată de credinţe reuşim să renunţăm la ataşamentul pe care-l avem şi să pătrundem într-un spaţiu n 1 eliberării, al luminii şi al puterii interioare.

Separarea de convenţional

Trezirea ne permite să realizăm că am fost prada unui sistem al lăcomiei. De la sistemul de educaţie, Ia industria frumuseţii şi la cea tehnologică, ni s-au vândut produse care ne calmează fricile. Pentru a prelua controlul asupra propriei vieţi, trebuie să spargem codul matricei şi să depăşim presiunea de a ne supune ei. Doar atunci putem spera să ne eliberăm de mentalitatea de turmă, care ne-a înlănţuit pe majoritatea.

Eliberarea de credinţe ne sperie pentru că ne face să ne întrebăm cine suntem noi fără ele. Credem că ne dau putere, când, de fapt, ne limitează. Credem că suntem nimic fără credinţele noastre, când, de fapt, opusul «■»• adevărat. Realizăm cine suntem doar atunci când m dezbrăcăm de ele. în loc să descoperim că suntem niiiu« descoperim că *ele* sunt nimic. în loc să descoperim t» avem nevoie de ele pentru a supravieţui, realizăm că ne-iti blocat evoluţia.

Cu cât mai mare e numărul de oameni care aderft la o credinţă, cu atât mai mari sunt şansele ca aceasta tf fie falsă. Maselor le place să se conformeze. în general, sunt superficiale, banale şi deconectate de la vocea Io» autentică. Dacă faci parte dintr-o masă, s-ar putea si descoperi că eşti înclinat să-ţi ascunzi vocea interioail pentru a fi parte din mulţime. în momentul în care începi să-ţi cânţi propria melodie, ieşi în evidenţă.

Să fii parte din mase nu e acelaşi lucru cu a facs parte dintr-un trib sau dintr-o comunitate internaţionalii, Masele sunt pline de adepţi, nu de gânditori liberi. Un trib, o comunitate sau o adunare sunt exact opusul. Acesteu îşi caută lideri şi provoacă fiecare individ să-şi urmeze propria cale, chiar dacă în spaţiul sacru al reţelei mai mari.

Atunci când ne trezim, alegem să trăim mai mult cu adevărul decât cu ficţiunea. Deseori, mă refer la acest fapt ca fiind un trai în funcţie de „ce este," nu de „ce ar fi" Ieşim din negare şi ne confruntăm cu viaţa într-un mod direct şi transparent. Refuzăm să ne reducem adevărul la tăcere, doar pentru că acesta îi face pe oameni să se simtă inconfortabil. Legătura noastră cu noi înşine este esenţială şi prea puternică pentru a mai fi ignorată.

Misiunea principală este să intrăm în comuniune cu realitatea, aşa cum se prezintă ea în faţa ochilor noştri, fără s-o distorsionăm, ca să integreze o poveste. Cu cât devenim una cu prezentul lumii în care trăim, cu atât păşim în momentul prezent. Cu cât trăim în momentul prezent, cu atât mai puţin suferim. Totul începe cu dorinţa noastră de a ne da jos ochelarii de cal şi de a începe să intrăm în comuniune cu realitatea vieţilor noastre, în locul lnnteziilor. E nevoie de mult curaj să vedem dincolo de pAnzele matricei în care trăim, dar numai făcând asta le puiem da deoparte şi putem începe să ne vedem lumea lulr-o perspectivă clară. Până atunci, vom avea ochelari roloraţi de decepţiile culturii şi vom menţine percepţii pline de iluzii.

Dr. Shefali

Când vom începe să vedem felul în care am fost hrănite într-un regim fals de sisteme de credinţe şi că am Irflit o viaţă de o inconştienţă nedemnă, începem să ne luăm puterea înapoi. Odată ce ne revendicăm valoarea, ne permitem să ne îndepărtăm de tot ceea ce nu ne mai este ile folos. încetăm să mai dansăm după cum ne cântă alţii şi ne repunem validarea în propriile mâini. Nu va mai fi nevoie de nimeni altcineva din exterior care să ne valideze sau să ne considere demne. Noi vom fi suficiente pentru noi însene.

Acest gen de femeie avem toate potenţialul să fim

.Minciunile despre dragoste

Atât *de* multe *rele în* numele *iubirii: Posesiune, trădare,* control, *nevoie, Atât de multe „ar* trebui", „când", „dar", *„dacă",* rostite *pe tonul iubirii.* Aceasta nu este iubirea adevărată. Acestea *sunt minciuni în numele iubirii,* Acestea sunt minciuni care *batjocoresc adevărata natură a iubirii.* Deşi dragostea nu este o instituţie, în sine, ideea noastră modernă despre ea le-a ţinut pe femei închise în cuştile lor. Când înţelegem de ce această idee a iubirii moderne mai mult ne ţine sclave decât ne eliberează, vom cunoaşte ce înseamnă să iubeşti cu adevărat pe altcineva şi, astfel, ne vom elibera de durerea prin care trec adesea relaţiile.

Cele mai multe dintre noi am fost crescute în epoca modernă cu noţiunea de basm de suflet pereche magic, cu care am putea trăi fericite până la adânci bătrâneţi. Ni s-a spus că două jumătăţi fac un întreg şi că există cineva conceput numai pentru noi, care este piesa care lipseşte din puzzle-ul nostru. Până când nu găsim pe acel cineva special, suntem incomplete şi, prin urmare, mai puţin decât ceea ce am putea fi altfel.Vândute tocmai din această idee de „iubire pânft la adânci bătrâneţi" pentru altcineva, diamantele sun! colectate ca simbol al angajamentului bărbatului faţă dr femeie. Milioane de romane şi de filme romantice se învârt în jurul ideii că îndrăgostirea este o experienţă vitală esenţială, demnă de balade, poezii şi musicaluri.

Fetiţele şi, în special, mămicile lor visează la o nuntă fastuoasă, pe care o aşteaptă cu neräbdare. Fiecare băiat cu care se întâlneşte fata după vârsta de douăzeci şi trei de ani este văzut ca un potenţial soţ. Pe măsură ce depăşesc vârsta de douăzeci şi cinci de ani, nevoia de a găsi partenerul perfect devine urgentă.

Căsătoria cu persoana potrivită implică să trăieşti „fericit până la adânci bătrâneţi". Există un plan clar pentru toată această „îndrăgostire". O astfel de iubire este extrem de orientată spre scop. Nu iubeşti de dragul de a iubi. Iubeşti de dragul de a-ţi încredinţa viitorul celuilalt. Nu iubeşti pentru că aşa îţi dictează sufletul, iubeşti pentru că egoul tău doreşte să mai bifeze ceva.

întreabă-te, ai iubit vreodată doar de dragul de a iubi sau dragostea ta a fost întotdeauna influenţată de un scop viitor? Dacă eşti cu adevărat cinstită cu tine însăţi şi te uiţi în urmă la relaţiile din trecut, vei putea admite că, după câteva săptămâni sau luni de la întâlnirea cu partenerul tău actual, te-ai uitat la el sau la ea în termeni de material marital.

Tiparul funcţionează cam aşa. Fetei îi place un băiat sau o fată, se întâlnesc, iar fata caută un fel de angajament, cum ar fi un inel care să reprezinte căsătoria. Dacă partenerul nu se „angajează" – de exemplu, dacă nu-i cere fetei să se căsătorească cu el –, este considerat superficial

în iubire. Credința generală este că, dacă partenerii se iubesc cu adevărat, se vor căsători, pentru că astfel își declară angajamentul final.

Ceea ce începe ca un sentiment pur din inimă se transformă rapid într-o tranzacţie pentru viitor.ţiu fost condiţionate să rămânem într-o stare de lipsă ţi Insuficienţă. Dacă nu găsim pe cineva care să ne nimpieteze, cădem în capcana suferinţei inutile atunci **ii ml** o relaţie nu se concretizează într-un angajament. Arest tip de plan ne ia dragostea, care este efemeră şi IA 1,1 formă, şi o înghesuie într-o cutie nu doar rigidă, ci |l bază pentru viitor. Prin urmare, suntem transferate din prezent, când trăim experienţa din acel moment, în viitor, unde încercăm să controlăm necunoscutul.

Scenariul cultural ne spune *să ne îndrăgostim de nncva care ne completează*. Pe lângă implicaţia evidentă ı ıı nu suntem suficient de întregi fără celălalt, un alt mesaj mai insidios este că suntem dependente de acea persoană pentru identitatea noastră. Cel pe care îl iubim nu este doar receptorul iubirii noastre, ci face parte şi din planul de a dobândi o nouă identitate ca persoană completă.

Implicaţiile acestor credinţe sunt de multe feluri. Termite-mi să-ţi explic prin exemplul unui cuplu, Amy şi Jacob. Amy este o empatică clasică. A venit la terapie plângându-se de relaţia cu partenerul ei de lungă durată, ■lacob. Se plângea neîncetat de felul lui de a fi, narcisist şi egocentric. Era uşor să fii de partea lui Amy şi să-l l ransformi pe Jacob în duşman, deoarece în mod clar el nu avea nicio reţinere în a-i încălca graniţele şi era insensibil la nevoile ei. însă mi-am dat seama că, dacă voi fi de partea lui Amy, nu o voi ajuta pe ea să se transforme în persoana completă care trebuia să fie. Scopul era ca ea să înţeleagă ce rol psihologic îi cerea lui Jacob să îndeplinească pentru ea şi cum eul ei incomplet perpetua acea dinamică.

— Cum îţi doreşti tu să fie Jacob şi nu este? am întrebat-o.

— Răbdător, drăguţ, iubitor, blând, a răspuns ea.

— Asemenea…? am rugat-o să completeze propoziţia.

— Aşa cum ar trebui să se comporte un tată cu fiii n lui, a răspuns imediat.

Motivul pentru care Amy nu reuşea să-l vadă pe Jacob cum era el de fapt era căutarea ei după un tată care să aibă grijă de ea. Atâta vreme cât ea ar fi avut aceaslfl nevoie, ar fi rămas dependentă de o fantezie legată dr cum ar trebui să fie partenerul ei, însă cum nu ar putcn niciodată să devină.

— Cum te comporţi în preajma lui Jacob? ani întrebat-o.

— Sunt fricoasă, mă tem să vorbesc, îl evit, » recunoscut ea.

Am întrebat-o dacă aşa obişnuia să se comporte şi în preajma tatălui ei şi a altor figuri autoritare.

— Sută la sută, a fost ea de acord. Am fost întotdeauna fetiţa cuminte, obedientă, care voia să le facă tuturor pe plac.

Amy încă se mai străduia să obţină aprobarea tatălui ei. Diferenţa esenţială pe care nu o putea recunoaşte era că Jacob *nu era* tatăl ei. Pentru că încă mai avea această nevoie în ea, se plimba de colo până colo, ca o fetiţă speriată, care caută aprobarea tatălui. Astfel, l-a distribuit pe Jacob în rolul tatălui său autoritar.

Jacob, la rândul său, este un bărbat care tinde să fie absorbit de sine şi egocentric, probabil exact ca tatăl ei. Lăsate în treaba lor, nu este nimic în neregulă cu aceste trăsături. Cu toate acestea, într-o relaţie, aceste trăsături sunt problematice, deoarece Jacob are tendinţa de a încălca graniţele celuilalt pentru a-şi satisface nevoile. Când cineva este într-o relaţie cu un partener precum Jacob, graniţele puternice şi respectul de sine sunt o necesitate. Dacă graniţele nu sunt stabilite în mod clar, cel care încalcă graniţele va exagera şi mai mult în tiparele comportamentale.

Amy crescuse cu un tată care nu-i recunoscuse niciodată graniţele. Când era tânără, ea s-a adaptat tu pitulând în faţa lui, din cauză că-i dorea afecţiunea şi

nlrnţia. Tot ce ştia să facă era să renunţe la limitele sale. ?l n transformat în servitoarea perfectă, folosindu-se de ■«■«•astă imagine pentru a obţine aprobarea. Drept urmare, Mibaţii profitau deseori de ea şi era frecvent abuzată. Jiu-ob era doar încă unul dintr-un lung şir de astfel de lirt i-baţi cu care fusese intimă.

Deşi credea că se îndrăgosteşte de Jacob, de fapt ea doar se încadra într-un tipar vechi. Nu recunoştea cine era ni adevărat Jacob, deoarece propriile ei nevoi neîndepli- nile o determinau să poarte ochelari de cal. în timp ce-l rAuta pe „tati", continua să joace rolul de „micuţa neputincioasă". S-ar putea spune că se afla în propriul ei film. I >ACă ar fi ajuns într-o relaţie completă cu ea însăşi, i-ar li recunoscut tendinţele lui Jacob şi fie nu s-ar fi întâlnit niciodată cu el, fie, dacă ar fi făcut-o, ar fi creat graniţe sănătoase.

Amy nu este singura. Pentru majoritatea dintre noi, acest sentiment de „îndrăgostire" este de fapt o cădere inapoi în nevoie, posesie, control şi familiaritate. Este dorinţa de a împlini ceva în noi. Credem că îl iubim pe celălalt, dar, în fapt, căutăm dragostea pentru propriul nostru ego. Ne imaginăm că suntem doi adulţi care urmează să călătorească fericiţi spre apus, fără să ne dăm seama că ne comportăm ca nişte copii, nu ca oameni în toată firea. Vrem ca partenerul să termine proiectul propriei educaţii pe care nu l-am finalizat însă pe cont propriu. Suntem nişte adulţi care sunt, de fapt, nişte copii mici din punct de vedere emoţional. în ciuda smochingului şi a rochiei de seară, nu suntem bine echipaţi să petrecem cu adulţii.

Când nu evoluăm pe deplin, ne proiectăm constant nevoile asupra celuilalt şi permitem emoţiilor să se răs-pândească peste tot. Vrem ca altul să fie persoana potrivită pentru a ne completa fanteziile despre noi însene. Cu cât sunt mai mari pierderile din copilărie, cu atât este mm mare fantezia şi, astfel, cu atât mai mare este nevoi» noastră ca alţii să îndeplinească rolul de salvator.

Eu numesc această dinamică „gemenii cerşetori fiecare îndreptându-se spre celălalt ca să-l completei- cu

braţele întinse, flămând ca celălalt să-i ofere poţiunm magică pe care a ratat-o toată viaţa. Ceea ce nu îşi dau seama este că fiecare din ei este la fel de gol precum celălalt

Deoarece ambii sunt dependenţi de celălalt, dorinţit de a-l controla şi de a-l poseda este limpede. Aceste dori nţ. creează stări nerostite în care aşteptările şi responsabilita ţile puse pe umerii celuilalt sunt mari. Acest lucru duce Iu mod firesc la control şi posesie. Dacă îl vedem pe celălall ca fiind responsabil de completarea noastră, este firesc ■» vrem să îl controlăm. Păşind pe această cale, iubirea ar transformă în opusul ei. în loc să se refere la eliberare |l putere, creşte posesia.

Când sentimentul identităţii noastre de sine depind»» de celălalt, ne abandonăm individualitatea în favoarea relaţiei. Când două jumătăţi încearcă să devină un întreg, ele, de fapt, se sfărâmă în sferturi. Lipsa generea/J întotdeauna şi mai multă lipsă. Numai recompensa generează recompensă. Acesta este motivul pentru care înţelegerea noastră modernă despre dragoste trebuie transformată. înainte de a putea iubi pe altul, *trebuie neapărat să învăţăm mai întâi să ne iubim irevocabil pe noi înşene şi să ne satisfacem propriile nevoi.*

Majoritatea dintre noi nu iubim – *avem nevoie, depindem, posedăm şi controlăm.* Cu alte cuvinte, majoritatea dintre noi nu iubim – *ne temem.* Imagi- neazâ-ţi durerea când cel de care depindem refuză să se supună fanteziilor noastre şi se dovedeşte a fi cine e cu adevărat în egoul lui, şi nu tratamentul sau balsamul pe care l-am sperat.

Când intrăm într-o relaţie cu intenţia de a ne vindeca, conflictele sau trădările nu mai sunt percepute • « linul controverse, ci reprezintă portaluri puternice spre mti- grarea interioară. Când ne luăm angajamentul să ne »ttAm în oglindă, ne vedem reflexia în toate. Cu cât ne iiiil«'t:ăm şi ne iubim pe noi înşene mai mult, cu atât mai **umil** se estompează şi reflexia copilului rănit şi îi cedează linul adultului puternic şi întreg.

Natura iubirii adevărate

Iubirea este un sentiment puternic faţă de o altă persoană. Complexă, nuanţată şi în mai multe straturi, r*lr chimică, fizică, emoţională, psihologică şi spirituală. I'.icistă la nivelul energetic, este incontestabil pasională, şi totuşi, efemeră şi necuantificabilă. Este o forţă care poate II doar simţită, dar care nu poate fi niciodată atinsă.

A iubi pe cineva înseamnă să simţim ceva pentru ri-lălalt, fără ca propriile sentimente să ne stea în cale. Acest lucru este extrem de greu de făcut pentru cineva care ■iu a încercat niciodată să-şi satisfacă propriile nevoi şi, l>rin urmare, îl numesc dragoste „elevată". Această trecere de la sine la altul este semnul naturii superioare a iubirii autentice.

Poeţii şi misticii au încercat să descrie o astfel de Iubire timp de secole, dar niciunul nu a reuşit să-i surprindă adevărata natură. Motivul este că dragostea există dincolo de limitele şi graniţele lumii bazate pe forme. Nu există pentru un singur tip de persoană sau nu se încadrează în graniţele timpului, ale locului, ale rasei sau ale credinţei. Nu iubeşti doar persoanele cu părul negru şi care au părul scurt. Nimeni nu iubeşte doar miercurea, între orele 08.00 şi 11.30.

La bază, dragostea este o emoţie „liberă". Asta înseamnă că este spontană, imprevizibilă, accidentală şi neintenţionată. Apare în mod natural şi neaşteptat. Nu poate fi forţată, suprimată, planificată sau organizată. Nu poate fi limitată. Deoarece este vie, se schimbă constant, la fel ca toate fiinţele vii. Pur şi simplu nu rămâne la fel, ci evoluează. A o împacheta într-o formulă înseamnă n-i ucide esenţa şi a-i anula adevăratul spirit. A-i spune cum sH se exprime, când şi cu cine sau cât timp, înseamnă să storci frumuseţea naturii esenţiale a iubirii şi s-o transformi într-un alt sentiment – poate, totuşi, unul demn, dar cu siguranţă nu cel pe care îl asociem cu dragostea.

Deoarece dragostea adevărată există dincolo de minte şi de dualitatea „tu şi eu", ea poate fi experimentată doar în starea ei transcendentă, de către cei care recunosc

că dragostea nu reiese din liste sau termene. Nu are nicio legătură cu logica, raţiunea sau voinţa. Este ceva care se naşte spontan. Cu toate că trebuie să ne folosim discernământul, cu siguranţă, sentimentul iubirii nu poate fi activat sau dezactivat ca un întrerupător.

Cei care experimentează acest tip de dragoste folosesc adesea adjective exaltate pentru a o descrie, cum ar fi *mare, înaltă, profundă, transcendentă, din altă lume* şi *spirituală*. S-o numească, pur şi simplu, *iubire* e prea puţin, deoarece acest tip de dragoste *este* nelimitat şi există dincolo de sine sau de celălalt. Cei care au trecui prin acest tip de dragoste se simt de parcă ar fi experimentat magia mistică a cerurilor. Ei înţeleg că trăiesc în aerul rarefiat al privilegiaţilor.

Iubirea este energia supremă. Este *eul pe deplin actualizat*.

Nu toată lumea este pregătită să experimenteze acest tip de dragoste. El le este rezervat celor care au depus efortul de a-şi elibera egoul, astfel încât să poată intra într-un spaţiu în care să trăiască independenţi şi nelimitaţi. Acest tip de iubire poate intra în conştiinţa ta abia atunci când eul îşi lasă în urmă propriul egocentrism.

Acest tip de dragoste „elevată" nu cere să fie restituită sau egalată. Pur şi simplu iubeşti doar de dragul ilo-a iubi. Oferă pe gratis. Deoarece natura sa esenţială i"(te libertatea, trebuie să i se permită să se întâmple în mod liber şi trebuie eliberată în mod liber. Nu are nicio uhligaţie şi nicio datorie. Este sălbatică şi neîmblânzită. I'.ste doar ceea ce este – autentică, onestă, transparentă vi brută. Fără brizbrizuri, fără ornamente, fără înfrumuseţări şi fără legi, reguli, legături, promisiuni sau condiţii.

Atâta vreme cât vedem dragostea ca pe o realizare n identităţii noastre, vom fi pentru totdeauna dominate de prezenţa ei în viaţa noastră şi nu vom fi niciodată cu adevărat libere de emoţiile sale din umbră: ură, trădare, respingere sau abandon. Aceste emoţii din umbră provin dintr-o noţiune defectuoasă a iubirii.

în calitate de mamă a unei fete care se îndreaptă vertiginos spre vârsta adultă, sunt conştientă de capcanele l>e care i le pune cultura în faţă acestei tinere aflate în proces de evoluţie. încerc să le combat, învăţând-o că nu există cineva în exterior pe care să iubească şi că singura persoană de care are nevoie să se îndrăgostească şi cu care Nă se căsătorească este ea însăşi. îi reamintesc faptul că cultura ne vinde poveşti care sunt, în mare parte, false şi că nu trebuie să se predea niciodată în faţa presiunii de a urma mulţimea.

Indiferent de cât de mult aş încerca, nu pot contracara toate imaginile pe care le absoarbe de pe reţelele de socializare şi din grupul ei de colegi. Urmăreşte în reality-show-uri celebrităţi, care încearcă să-şi găsească jumătatea perfectă, şi vede cum mass-media se extaziază în faţa nunţilor. Chiar dacă vocea mea este doar una dintre multe altele, măcar fiica mea este conştientă că există şi alte posibilităţi diferite pentru ea. Aici stă puterea mea. Poate că nu voi putea schimba cultura pentru fiica mea, dar cu siguranţă, prin vocea mea şi prin felul în care mă comport în lume, îi pot prezenta o cale alternativă.

Iubirea de sine şi evoluţia ar trebui să fie principali'li criterii pe care ne bazăm decizia de a fi intime cu altcineva Lista cu întrebări prealabile de la întâlniri ar trebui să fie:

Te iubeşti pe tine însuţi? Cum faci asta?

Acorzi prioritate ajutorului faţă de sine şi evoluţie personale?

Cum respecţi cine eşti tu în mod autentic?

Acestea ar trebui să fie întrebările pe care le punen la prima întâlnire, nu unde lucrează sau ce hobby-uri arc Dacă vrem cu adevărat să testăm cât de iubitoare va fi < altă persoană, trebuie să evaluăm timpul pe care îl petreci cu ea însăşi în interior şi cantitatea de energie pe care i depune pentru evoluţia sa.

Vindecarea aduce libertate din interior. Aceasta la rândul său, se manifestă ca libertate la nivel exterioi Când cineva este liber din interior, va deveni cel mai mar păstor

al libertăţii altuia. Doar cei care îşi încalcă propriu adevăr interior le încalcă adevărul celorlalţi.

Schimbarea spre transcendenţă

întorcându-ne la Amy, ea rămăsese blocată în roln fetiţei plăcute şi cuminţi, care încerca să-l facă pe „tatăl ei, respectiv pe partenerul ei, să o aprobe. Când persoan pe care o distribuise în acest rol nu şi-a putut îndeplir rolul, Amy s-a simţit dezamăgită şi rănită. Pentru că er; prinsă în capcană, nu putea să-l trateze pe Jacob aşa cur ar fi trebuit, cu limite clare şi puternice, care, probabil, i-a fi corectat cursul şi l-ar fi ajutat să se dezvolte. Blocată îi propriul scenariu de film, Amy acţiona pasiv-agresiv, s plângea permanent, se simţea neputincioasă şi o victimă •Iиi' niciuna dintre toate acestea nu îl ajuta pe Jacob să nu-i ni.ii încalce graniţele lui Amy. Dimpotrivă, aceste lucruri îl încurajau să continue cu comportamentul său abuziv.

Când i-am spus lui Amy că trebuie să se concentreze |ie cui ei nedezvoltat, şi nu pe comportamentul lui Jacob, ıı protestat. A crezut că asta însemna că-l susţineam pe rl sau că nu-i validam ei pe deplin experienţele. Ne este Kicu să ne asumăm responsabilitatea pentru noi însene, uu-i aşa? însă prea puţin ne dăm seama că faptul de a ne ■liinţi victimele altcuiva nu este decât o sursă de epuizare ıı energiei, şi nu una de emancipare. Dând vina pe celălalt, ne simţim puternice, dar numai momentan. Atunci când •uintem blocate într-o versiune din copilăria noastră, cel mai important obiectiv e să fim văzute ca „fetele cuminţi". Măcar dacă ne-am da seama cât de blocate ne ţine asta! I >orinţa de a fi percepută ca fiind cea cuminte este o poftă ıı egoului.

Eul adevărat nu trebuie să fie perceput de către ceilalţi sau de către tine însăţi într-un mod anume. Pur simplu este ceea ce este, autentic şi liber. Când ne deşteptăm, nu mai trăim conform relicvelor copilăriei din noi însene, ci începem să trăim în armonie cu adevărul despre cine suntem ca adulţi. în loc să trăim într-un film pentru copii, trăim mai mult în armonie cu contextul nostru

aşa cum este el, şi nu aşa cum ne-am dorit să fie în copilărie.

Ne îndepărtăm de *ca şi când* şi ne apropiem de *aşa cum este.*

Amy trăia în propriul ei film profund personalizat, scris în trecutul ei, *ca şi când* acesta s-ar fi repetat. Abia când a realizat că repeta vechi tipare a început să trăiască în *aşa cum este* şi s-a conectat cu Jacob aşa cum era el cu adevărat, nu cu cine şi-ar fi dorit ea să fie. în timp ce Amy se schimba, şi-a dat deoparte rolul de fetiţă şi a început să creeze limite puternice şi clare.

Jacob, la rândul său, a fost forţat şi el să renunţe În rolurile sale. A fost forţat să treacă prin propriul proces dr evoluţie şi să facă faţă propriului gol interior, în loc să-şl mai folosească partenera, ca un parazit. în loc să depindfl de celălalt să-i fie părinte, fiecare a început să-şi asunit puterea adultă. Acest proces de a-ţi fi propriul părinte este crucial pentru trezire. Vom discuta mai pe larg despre acest concept într-un capitol ulterior.

Pe măsură ce eul autentic creşte, climatul familiar falsităţii se schimbă şi toleranţa faţă de roluri şi dinamici false se disipează. îi ia locul chemarea clară şi intenţionalii pentru armonia autentică a două suflete care doresc să se cunoască la cel mai profund nivel de integritate.

Când două suflete întregi se unesc, unitatea de care se bucură nu este nici contractuală, nici obligatorie. Iubirea pe care o împărtăşesc vine din complet, nu din incomplet, şi, prin urmare, este lipsită de nevoi şi de dorinţa de a controla. Celălalt este liber de orice constrângere. în acest fel, partenerii devin liberi să fie exact aşa cum îşi doresc să fie pe continuumul conştiinţei. Când fiecare lucrează cu propria integritate, premiul autenticităţii şi al libertăţii fiecăruia este menţinut de către celălalt. Pentru cuplu, acestea contează mai mult decât satisfacerea nevoilor fiecărui partener. Eliberându-ne de dependenţa noastră faţă de celălalt, începem să trăim într-un mod suveran şi independent şi suntem capabile să evoluăm. Iubirea se

eliberează de un ataşament nesănătos şi se mută în spaţiul transcendenţei şi al eliberării.

Pentru că nu suntem obişnuite să ne vedem într-o astfel de lumină, la început acest nivel de „maturitate" pare bizar. Am fost atât de condiţionate să ne simţim împovărate, cu nevoi, controlate şi dependente, încât acest nivel de independenţă se simte de-a dreptul ciudat. Am fost crescute de părinţi ca să fim oi, ne-am folosit de sentimentele lor ca fiind ale noastre, ne-am asumat obiectivele lor ca fiind ale noastre şi le-am transformat
IlAndurile în gândurile noastre. Nu am învăţat niciodată nA ne cunoaştem ca fiinţe întregi şi divine în sine. în loc ■A ne dezvoltăm propriul sine autentic, astfel încât să fim vjilidate şi iubite de noi înşene, am fost învăţate să ne punem măşti şi să jucăm roluri false, pentru a ne simţi vulidate. Părinţii noştri au crezut că facem parte din lumile *lor* mici, şi nu din cosmosul mare.

A-l iubi cu adevărat pe altul înseamnă a ne iubi cu adevărat pe noi înşene. Iar asta înseamnă a ne cunoaşte pe noi înşene. Pe măsură ce ne trezim, ne dăm seama că nu ni'-am iubit niciodată eul pe deplin, pentru că *nici măcar* 111/ *ne-am cunoscut pe noi înşene*. A ne cunoaşte pe noi înşene înseamnă a merge pe calea descoperirii de sine.

Asta trezeşte în tine această carte. Pe măsură ce îţi începi drumul pe această cale, laşi în urmă ideea falsă pe care o aveai despre tine însăţi şi intri într-o adevărată nrmonie cu fiinţa ta interioară. începi să vezi toate părţile din tine prin ochii iubirii şi compasiunii. Te accepţi necon-diţionat. Făcând asta, poţi face acelaşi lucru şi cu ceilalţi. Separarea de ceilalţi se estompează. în curând, îţi dai seama că până la urmă totul a fost o iluzie. îţi dai seama că nu există respingere din partea celuilalt, ci doar din partea la. Acum începi să te iubeşti pe deplin. Acum eşti liberă să (ii tu însăţi. Aceasta este cea mai mare poveste de dragoste dintre toate, cea cu adevăratul tău sine.Această iubire nu are nevoie de celălalt într-un mod dependent. Şi pentru că nu are nevoie de celălalt, nu caută să-l controleze sau să-l

posede. Şi pentru că această dragoste apare dintr-un sine care este scăldat în integritatea interioară nu îi seacă pe ceilalţi pentru a se împlini. Trece de la dependenţă la interdependenţă, de la o relaţie liniară la una circulară, mutual benefică. Discerne unde sunt ceilalţi pe continuumul conştiinţei şi le permite să fie acolo unde sunt. Respectă procesul de care au ceilalţi nevoie pentru a-şi găsi adevăratul sine, chiar dacă acest lucru înseamnă că se îndepărtează de tine. Trăieşte li> libertate şi le lasă şi altora această preţioasă comoară.

Aceasta poate părea o perspectivă radicală asupr. iubirii, dar, în fapt, este exact ceea ce se doreşte n I dragostea conştientă – necondiţionată, fără tranzacţii lipsită de control şi de posesie, goală de nevoie şi d» dependenţă.

Iubirea conştientă este iubire transcendentală. Asti înseamnă că atinge un spaţiu dincolo de „eu” sau de „tu” |i intră într-un spaţiu nou, unul la fel de vast şi de nelimilul precum cerul însuşi. Nu are limite sau restricţii.

EsU eternă, liberă şi nemărginită. Este eliberarea întrupată

.Minciunile despre căsnicie şi divorţ

Esenţa iubirii este suverană şi liberă.
Nediscriminatorie şi sălbatică.
Este eternă *şi nemărginită. Nu cunoaşte graniţe*. însă biserica şi *legea i-au diminuat puterea şi i-aufurat libertatea.*
Restricţionată la o singură persoană şi prinsă în cuşca permanenţei.
Toate celelalte se consideră *trădări, minciuni şi decepţii.*

Când descriem căsătoria ca obiectiv final al unei alianţe romantice între doi oameni, nu facem altceva decât să o instituţionalizăm. Pentru multe cupluri, căsătoria este „dragoste într-o cutie de medicamente". Seamănă cu o captare a mirosului frumos al unei flori şi îmbutelie- rea acestuia într-o sticluţă de parfum. Deşi este minunat, parfumul nu poate reproduce niciodată pe deplin esenţa originală a florii. Aşa este şi cu instituţia căsătoriei. Eu mă refer la natura instituţională a tradiţiei, spre deosebire de modul în care arată ea pentru orice cuplu în parte.

Aceasta nu este o pledoarie pentru sau împotriva căsătoriei, ci este, pur şi simplu, o expunere a realităţii căsătoriei *ca instituţie*. Desigur, există căsnicii fericite şi chiar încântătoare. Scopul este să-i învăţăm pe fiii şi pe fiicele noastre despre căsătorie ca instituţie şi să le permitem să ia o decizie personală cu privire la implicarea sau nu în aceasta – o alegere pe care mulţi dintre noi nu şi-au imaginat că am fi liberi să o facem.

Când căsătoria a fost transformată dintr-un simplu contract social între familii, cu unicul scop de a ţine pro prietatea sub control, într-un contract divin, rânduit sub auspiciile bisericii, totul s-a schimbat. Odată ce religia şi-H

băgat colţii în contractul conjugal, a marcat dizolvareH căsătoriei ca fiind un păcat capital. Spălându-ne pe creier din punct de vedere psihologic să rămânem în limitele lui, pentru că altfel o să „ardem în iad", contractul conjugal a devenit ceva sacru. Cu cât l-am respecta mai mult, cu atât am obţine mai multe bile albe în rai. Dacă am îndrăzni să-l profanăm, putem să fim siguri că nu vom mai intra niciodată prin porţile de mărgăritar.

Luând esenţa necaptabilă a iubirii şi îmbuteliind-o pentru că aşa se cere pentru o viaţă fericită, căsătoria nu numai că diluează sentimentul iubirii, ci îl şi contaminează cu tot felul de ingrediente artificiale. Impune limite şi restricţii, încercând să se păstreze prin dorinţă, lege şi, uneori, chiar prin forţă. Acestea sunt diametral opuse voinţei, libertăţii şi spiritului de sărbătoare.

Sistemul judiciar ne-a legalizat şi legiferat relaţiile, transformând dragostea în ceva contractual, condiţional şi prescriptiv. Căsătoria transformă astfel iubirea, care este, în esenţă, fără formă, într-un contract cu titlu de promisiune pentru toate momentele viitoare. Multe căsnicii stagnează, se strică şi ajung în impas. Spiritul a dispărut de mult. Imaginează-ţi dacă această cultură şi-ar transforma modul în care percepe căsătoria şi divorţul şi şi-ar da paradigma arhaică peste cap. Am revoluţiona modul în care iubim, în care relaţionăm şi în care ne creştem copiii. Ne-am îndepărta de reţetele actuale despre posesie şi control şi ne-am deschide faţă de un mod eliberat şi necondiţionat de a ne iubi unii pe alţii. Relaţiile ar rămâne proaspete, sexy şi libere. Nu ar mai exista amărăciunea divorţului.

într-o relaţie conştientă, legătura dintre partenerii • lin cuplu le depăşeşte poziţia socială sau religioasă. într-o nstfel de relaţie, cuplul transcende definiţiile tradiţionale ale căsătoriei şi îşi găseşte sensul numai în legătura pe care o împărtăşesc cei doi parteneri. Egoul sinelui lor Individual este umbrit de esenţa relaţiei lor. Sunt capabili «A-şi arate cu adevărat cel mai înalt sens al iubirii, fără manipulările egoiste obişnuite din jurul ruşinii, vinovăţiei şi regretului. în

felul acesta, jurămintele conjugale ale iubirii necondiţionate pot prinde viaţă.

Căsnicia ieşită de sub control

Toate formele de dragoste trebuie sărbătorite. Cu loate acestea, în cultura modernă, de obicei, numai acele forme de dragoste care ajung la căsătorie sunt considerate demne. Căsătoria ca instituţie controlează pe cine iubim şi cum arătăm această iubire. Ne spune că trebuie să iubim o singură persoană pentru tot restul vieţii noastre. Nu numai asta, dar ni se interzice şi să exprimăm afecţiune intimă de orice fel cu oricine, în afară de soţ. Dacă acest lucru nu suprimă cine suntem cu adevărat, atunci nu ştiu ce să mai zic.

Instituţia căsătoriei a sancţionat chiar şi ce sex, rase, religii şi credinţe se căsătoresc între ele, interzicând diverse posibilităţi în diferite momente ale istoriei. Faptul că ne dictează cu cine alegem să intrăm în uniune ne fură dreptul de a ne exercita liberul arbitru.

Contractul de căsătorie spune că nu trebuie să fii apropiat vreodată de altcineva din afara diadei conjugale. Dacă cineva îndrăzneşte să se aventureze în afara ei, contractul ar putea fi considerat nul. Structura conjugală măreşte egoul personal al celor două părţi şi exagerează sentimentele de separare şi trădare. Toată dragostea frumoasă pe care cei doi au crezut că o au unul pentru celălalt este aruncată pe fereastră.

Adevăratul vinovat este instituţia însăşi. ¡11 încercarea sa de a fi un pilon de lungă durată al societăţii, ea împietreşte natura efemeră a iubirii şi o face mai rigidă în acest mod, instituţia căsătoriei transformă în fosile vitalitatea şi respiraţia care sunt semnele iubirii. Luând frumuseţea iubirii şi transformând-o în toate lucrurile în care ea nu se regăseşte, căsătoria scoate la iveală mândria, controlul, posesia şi dominaţia.

Când înţelegem că dragostea este ceva care se schimbă constant, se transformă şi se metamorfozează, încetăm să o mai controlăm. îi înţelegem natura din prezent şi ne permitem să plutim fără să ne agăţăm de ea. Când

încercăm să ne agăţăm de iubire chiar şi după data expirării, aceasta stagnează şi nu mai înseamnă decât amărăciune, resentimente, regrete şi furie. Dacă am înţelege că iubirea este un fenomen viu, care respiră, ne-am da seama că legătura cu un contract juridic de lungă durată înseamnă să acţionăm împotriva adevărului autentic al naturii iubirii.

Căsătoria este aplaudată pentru un lucru mai presus de toate – longevitatea sa. Există cadouri specifice pentru a marca fiecare aniversare a timpului petrecut în cuplul conjugal. Hârtie, bumbac, piele, fructe sau flori în primii patru ani. Lemnul descrie a cincea aniversare, tinicheaua, a zecea. Pe măsură ce se împlinesc cei douăzeci şi cinci, cincizeci, şaizeci şi mai mulţi ani de căsătorie, atunci vin adevăratele pietre preţioase, metalele şi pietrele rare, atribuite acestor simboluri ale timpului – argint, aur şi, respectiv, diamant. Până atunci, realizarea nu este cu adevărat demnă de remarcat. Calitatea acelor primi ani nu contează cu adevărat. Nici evoluţia. Nu vorbim despre căsătorie în termeni de transformare interioară. Ne pasă doar de cât timp au petrecut doi oameni împreună.

Suntem atât de spălaţi pe creier de acest model de longevitate, încât îl privim în termeni de „cât timp am Investit", indiferent de cum ne-am simţit cât timp am Irtcut-o. Am aplicat atât de mult ideea culturii asupra wisătoriei, încât suntem de-a dreptul îngroziţi să o nhordăm în orice mod creativ.

Nu este o surpriză faptul că divorţul este considerat iisemănător morţii şi deloc demn de sărbătoare. Mulţi îl consideră un cuvânt tabu, alţii chiar nu-l pot pronunţa, preferând să-i spună „cuvântul care începe cu D". Multora le e groază să îşi rezilieze contractele matrimoniale. I ntreabă orice persoană divorţată despre ruşinea pe care o ■limte când vorbeşte despre starea civilă şi îţi va împărtăşi lelul încruntat în care o priveşte societatea. De parcă ar li infectată. Divorţul este un eşec – evită-l ca pe ciumă! (iamenii fericiţi rămân împreună „până când moartea îi vu despărţi".

Divorţul este văzut ca o insultă la adresa familiei şi un atac la morala culturii. Sacrificiul şi compromisul, chiar şi atunci când cei doi indivizi sunt îngrozitor de nefericiţi, sunt deseori preferate preţului ostracizării sociale. Milioane de oameni rămân în căsnicii care stagnează şi, în multe cazuri, chiar inexistente.

Paradigma căsătoriei trebuie să se schimbe din longevitate în evoluţie. Când facem această schimbare, nu mai socotim succesul în termeni de ani petrecuţi împreună, ci în termeni de dezvoltare personală şi lecţii învăţate. Când modelul de longevitate se va transforma în model de evoluţie, căsătoria va tinde spre tărâmul în care trebuie să existe – cel al adevăratelor legături, conexiuni şi libertăţi.

Când reformulăm paradigma divorţului în stagnarea evoluţiei, îl vedem ca fiind mai mult decât doar sfârşitul unui contract marital. Divorţul, definit în mod conştient, este acum văzut ca un pasaj între vechi şi nou. Deşi poate însemna sfârşitul unui contract marital cu fostul nostru soţ, înseamnă, de asemenea, începutul unui contract marital cu noi însene.

Divorţul nu este deloc împotriva fostului soţ Adevăratul divorţ este împotriva propriilor temeri şl sinelui nostru fals. El semnifică sfârşitul minciunilor în care trăiam şi începutul unei epoci în care să trăim autentic, cinstit şi transparent. Divorţul marchează sfârşitul a tot ceea ce ne-a ţinut legate de convenţie. Apare astfel potenţialul unui angajament reînnoit faţă de adevărul nostru şi faţă de libertatea noastră interioară.

Dincolo de instituţia căsătoriei

Ce făceau oamenii înainte de revoluţia agricolă? Se pare că trăiau în grupuri mici de treizeci până la cincizeci de persoane şi formau comunităţi nomade, în care bărbaţii şi femeile se împerecheau unii cu alţii. Copiii erau îngrijiţi de întreaga comunitate.

Când a fost inventat plugul, mâncarea a început să fie cultivată pe bucăţi de pământ, fapt care i-a legat pe oameni de pământ într-un mod în care nu mai fuseseră niciodată până atunci. Ne-am stabilizat, trăind în unităţi

mai mici. Când s-a introdus căsătoria, era diferită de cum este astăzi. Scopul ei era, în principal, unul practic. De fapt, încă mai este în majoritatea părţilor lumii. Familiile se reunesc pentru a-şi păstra sau extinde interesele de proprietate. Timp de secole, acesta a fost modul în care bărbaţii şi-au controlat averile, şi anume pământul, soţia şi copiii. Căsătoria a fost creată pentru a menţine unitatea, mama aproape de copiii ei şi tatăl responsabil pentru întreţinerea lor. De asemenea, a fost o modalitate uşoară de a se asigura că proprietatea rămâne în familie şi că bărbatul nu creşte copilul altcuiva.

Căsătoria a fost şi este încă foarte patriarhală. Hirotonită de bărbaţi, adesea sub ochii lui Dumnezeu, ţi guvernată de lege, este controlată, în mare parte, de i Icrici, taţi, soţi sau alte autorităţi masculine. Locul femeii şi al copiilor ei este secundar şi mai puţin important decât nl bărbatului din gospodărie. Ca atare, deşi căsătoria ar putea proteja femeia de alţi prădători de sex masculin, deseori aceasta nu o protejează în interiorul căsniciei. Violul conjugal a fost legal în multe state americane până în anii 1970.

Iată scenariul cel mai des întâlnit. O fată care tocmai 11 terminat facultatea merge spre altar cu un băiat cu care se întâlneşte încă din liceu. Ei îşi iau angajamentul conjugal de a se „iubi şi a avea grijă unul de altul până când moartea
ii va despărţi". Dacă nu au făcut-o deja, se mută împreună. Acest lucru este făcut de către mii de persoane zilnic, în limp ce încearcă să recreeze căminele în care au crescut sau în care au visat să crească. Eu o numesc versiunea pentru adulţi a jocului de-a mama şi de-a tata".

Nu este vina noastră că acesta este singurul model pe care îl cunoaştem, dar trebuie să devenim conştienţi că este doar atât – un model. Nu este o reţetă servită de Dumnezeu şi nici nu este singura modalitate de a trăi. Este doar un mod de a fi care a evoluat, perpetuat de o cultură care îşi urmează tradiţiile pentru conformitate. în acest model, ne luăm angajamentul să fim loiali faţă de altul

pentru tot restul vieţii noastre, făcând promisiunea că îl vom iubi pentru totdeauna.

Le aud pe multe dintre voi protestând că, dacă nu ar mai exista un contract de loialitate şi longevitate, majoritatea căsătoriilor s-ar „desträma" Dacă s-ar întâmpla asta, atunci copiii noştri ar fi expuşi riscului. Cu toate acestea, aproximativ 60 la sută dintre căsnicii sunt deja „pe ducă" în Statele Unite. Acest lucru demonstrează fragilitatea instituţiei conjugale. Gândeşte-te: te-ai urca într-un avion care are şanse de 60% să se prăbuşească? Cu siguranţă că nu ai face-o. Cu toate acestea, milioane dr oameni continuă să se căsătorească în fiecare zi. Motivul îndoctrinarea culturală.

Dacă este nevoie de un contract legal pentru A menţine două persoane împreună, întrebarea pe care iu trebui să ne-o punem este dacă acele două persoane ¿ir trebui să fie împreună de la bun început. Suntem oare alAt de indiferente la ideea de independenţă, încât credem vk loialitatea şi longevitatea ar trebui să învingă evoluţia eliberarea individuală? Aceasta este într-adevăr o ciocnim între vechea paradigmă a iubirii şi a căsătoriei şi una nouă, mai îndrăzneaţă, a iubirii şi a eliberării. Realitatea stă aşa: indiferent dacă au sau nu un contract, oamenii se răzgândesc. Ce sens are ca o tânără de douăzeci şi patru de ani, de exemplu, să suporte costul deciziilor sale pentru tot restul vieţii?

Vechea cale era să te căsătoreşti cu cineva pentru n avea un companion în timpul vieţii. în cazul ăsta conteazfl longevitatea, indiferent de calitate. Vechea cale era sfl vezi căsătoria ca fiind singura modalitate de a creşte copii în siguranţă. Vechea cale se baza pe frică, pe posesie şi control. Ea funcţionează din insuficienţă şi nedemnitate E clar că este timpul pentru o schimbare de paradigmă. Dacă nu ar fi, mai mult de 50% dintre căsătorii nu s-ar sfârşi amarnic în divorţ.

Trebuie să schimbăm cu un model cu totul nou de căsătorie, unul care se bazează pe evoluţie, şi nu pe longevitate. Unul în care alegerea, abundenţa şi libertatea

sunt elementele fundamentale ale uniunii, şi nu legăturile obligatorii şi contractuale, bazate pe frică. Dacă actul conjugal ar fi bazat pe idealuri diferite, precum evoluţia, respectul, autenticitatea şi libertatea, am trăi într-o lume diferită. În acest nou model, ne-am permite să creştem şi să evoluăm reciproc, fără nicio influenţă. Am înţelege dacă partenerul ar trebui să fie cu altcineva sau ar trebui să treacă într-o altă fază a vieţii lui. L-am elibera pe celălalt i ıı HI-iiinătate. Am rezolva lucrurile pe cale amiabilă. Nu iiu avea nevoie de instanţe de divorţ sau de avocaţi. Am l/W.'i ui urmă lipsa şi am îmbrăţişa cu adevărat abundenţa.

Este nevoie de îndrăzneală şi de curaj pentru a în .turna o instituţie înrădăcinată, precum căsătoria, l.iii nevoie de o viziune nouă şi îndrăzneaţă pentru noi însene şi pentru partenerii noştri, una în care respectul |K'iilru exprimarea unică a sinelui celuilalt are prioritate În faţa propriilor noastre idei despre cum ar trebui să «tea lucrurile. Când se întâmplă asta, vor exista doar Interconectare şi reciprocitate. Când căsătoria se încheie, lnştii soţi pot sărbători această tranziţie, în loc să se simtă ruşinaţi şi ostracizaţi. întreaga instituţie a divorţului s-ar prăbuşi. N-ar fi, într-adevăr, un lucru minunat?

Găsirea curajului, în ciuda stigmatului

în multe cazuri, cultura încurajează stigmatul uriaş în cazul divorţului, chiar şi atunci când este implicat abuzul, femeia auzind adesea de la cei care-i sunt aproape că nu ar trebui să reacţioneze exagerat şi să-şi părăsească partenerul. De fapt, există chiar mame care încurajează alte femei să-şi accepte situaţiile aşa cum sunt, susţinân- du-le să rămână pentru copii sau de dragul includerii sociale, chiar dacă există maltratare sau abuz. S-ar putea să spună ceva de genul:

Copiii vor avea de suferit, aşa că mai bine ai îndura.

Ei bine, măcar nu ţi-a spart nasul.

Măcar nu e dependent de droguri.

Are grijă de tine atât de bine, aşa că ignoră celelalte lucruri.

O astfel de suprimare a adevărului creează o divizare interioară şi încetăm să mai avem încredere în noi. Adevărata traumă este abandonarea cunoaşterii interioare. începem să punem la îndoială înţelepciunea interioară şi ne îndoim de judecata de care dispunem.

Ştim cu toţii că putem simţi atunci când ceva nu este în regulă, dar cultura ne face să ne găsim tot felul de scuze denaturate pentru realitatea în care trăim. Culturii, ţine minte, prosperă controlându-ne prin vinovăţie şi frică. Stigmatizându-ne alegerile, cultura generează atât de multă teroare în noi, încât ajungem să nu mai luăm măsurile intuitive pe care am fi ştiut să le luăm.

Deoarece trăim în patriarhat, opţiunile femeilor de a lupta împotriva stigmatizării sunt mai limitate. Modul în care ne îmbrăcăm este stigmatizat, felul cum ne comportăm, tonul vocii, alegerea cuvintelor, sexualitatea şi faptul că avem o carieră. Dacă ne place sexul sau nu, dacă vrem să avem copii sau nu, dacă muncim mult sau insuficient, oricum ar fi, ne confruntăm cu judecata celorlalţi. Este uşor de înţeles, deci, că abuzul şi divorţul sunt văzute de multe femei ca fiind tabu.

Stigmatul divorţului înseamnă eşec şi menţine multe femei în relaţii nefericite şi, adesea, abuzive. Există un stigmat puternic în jurul etichetei de femeie „abuzată", aproape la fel de mult ca în jurul etichetei de femeie „divorţată". Este trist să observăm că, de cele mai multe ori, ne simţim cel mai mult judecate de către alte femei. Ne temem că vom fi etichetate drept proaste, incompetente şi imature. Acesta este motivul pentru care suntem reticente să le spunem surorilor sau mamelor noastre ce se întâmplă cu noi.

Cultura ne-a făcut să ne fie atât de ruşine că suportăm orice fel de disfuncţie în cadrul unei căsătorii, încât tăcem. Ne păcălim pe noi înşene pretinzând că lucrurile rele nu se întâmplă. în loc să îi responsabilizăm pe ceilalţi, rămânem pasive într-un ciclu nesfârşit de au-Imnvinovăţire. Blamarea propriei persoane este încercarea disperată de a obţine controlul asupra realităţii exterioare

dln ce în ce mai incontrolabile. în loc să facem alegeri mai îndrăzneţe şi orientate spre acţiune, precum respectarea propriilor limite sau ieşirea din relaţie dacă nu suntem lespectate, rămânem blocate într-o încercare pasivă de a ciliţine controlul. Ne imaginăm tot felul de moduri în care ni ıı putea fi diferite, crezând în versiuni ale frazei „dacă eu nu aş fi ridicat vocea, poate că nici el sau ea nu ar fi nclionat aşa faţă de mine".

Singura modalitate de a ne schimba realitatea e.sle să le spunem pe nume disfuncţionalităţii, toxicităţii ţi abuzului, indiferent dacă suntem căsătorite sau nu. Numind maltratarea ceea ce este, ne oferim puterea NU spunem „nu" şi să începem să ne creăm o cale către victorie. Numirea disfuncţiei pe care o avem nu ne face slabe. Dimpotrivă, spunându-i abuzului real pe nume, risipim puterea pe care o are asupra noastră şi începem să-i depăşim limitele.

Dacă citeşti aceste rânduri şi îţi dai seama că ai trăit o viaţă în care nu ai fost respectată, este timpul să ridici telefonul şi să suni pe cineva, fie un prieten, fie un profesionist. Este timpul să-ţi împărtăşeşti experienţele aşa cum sunt, fără înfrumuseţare sau învinovăţire. Când o faci, începi să-ţi iei viaţa în propriile mâini.

Femeia trezită înţelege că fiii, fraţii şi partenerii săi bărbaţi se confruntă şi ei cu stigmatizarea, mai ales atunci când sunt abuzaţi, şi că este posibil ca şi ei să trebuiască să iasă dintr-o căsătorie, fapt care se întâmplă cu mai mulţi bărbaţi decât ne putem da seama. Când o femeie trezită ¡şi creşte fiii, îşi aminteşte să contracareze mesajele dure pe care aceştia le-ar putea primi de la patriarhat şi le reaminteşte să rămână prezenţi în suflet şi să-şi respecte sul autentic.

O paradigmă transformată a căsătoriei

Când jurămintele conjugale au loc sub auspiciil» trezirii conştiente – în care doi oameni se iubesc într-ur. mod transcendent, pe deplin conştienţi de calitativi actuală a parteneriatului lor –, ele au o calitate şi o energl» diferite

pentru parteneri. în loc să fie legat de celălalt pentru totdeauna, fiecare se poate declara legat de auten ticitate, evoluţie şi adevăr. în loc să facă promisiuni legat» de viitor, fac promisiuni legate de momentul prezent. în loc să declare cum vor fi prezenţi unul pentru celălalt în viitor, se angajează să fie prezenţi mai întâi pentru ei înşiri şi să se respecte aici şi acum.

Jurămintele rostite din integritatea interioară ce Ic brează libertatea cuplului de a alege să rămână în iubiri sau să plece în iubire. Jurămintele pe care le facem suni menite să ne păstreze autenticitatea vie, mai presus di orice. Aici, fiecare înţelege că, atât timp cât evoluţia şl onestitatea stau la baza relaţiei, toate celelalte se vor aşeza de la sine. Partenerii îşi dau seama că relaţia lor le reflecta, în primul rând, adevărul profund, scopul şi eul autentic Ambii parteneri se angajează să-l susţină pe celălalt pr drumul său ascendent, promiţând să nu stea în calea lui ţi respectându-i direcţia, chiar dacă acesta urmează un curr diferit.

Divorţul, sub această nouă paradigmă revoluţionară, schimbă regulile jocului. Nu seamănă cu vechiul mod, în care exista o separare între inimă şi spirit. Dimpotrivă, acum nu este văzut decât ca o transformare. Divorţul nu este o separare de cealaltă persoană sau de familie, ci e o mişcare de a fi departe de ceea ce nu mai serveşte sinelui emergent. Dualitatea şi separarea sunt înlocuite de interdependenţă şi de o unificare în care ambii sunt liberi să-şi fie fideli lor înşişi. Nu există câştigător sau învins aici Singurul rezultat este binele mai mare al tuturor. Câştigul llivărei persoane este câştigul tuturor.

în acest model, nu se pune problema cine va „obţine” mpiii sau unde vor locui ei. Nu există nicio dispută cu |n ivire la câţi bani revin fiecăruia. Astfel de întrebări cad În derizoriu. Stabilitatea unităţii prevalează asupra stabilităţii fiecărei persoane. Nu există avocatul meu şi avocatul Mu sau proprietatea mea şi proprietatea ta. Conştiinţa cu rare intrăm în căsătorie precedă puternic modul în care Ieşim din căsătorie. Când ne căsătorim cu o conştiinţă i'xlinsă şi transformată, divorţul este condus sub

o nouă rimştiinţă. Totul este împărţit şi deţinut ca proprietate la comun, împrumutat doar pentru o perioadă de timp de « Al re unul sau altul.

O conştiinţă extinsă asupra căsătoriei înţelege că nccasta este un parteneriat de viaţă, bazat pe respect şi pe miveranitatea fiecărei persoane din relaţie. Prin parteneriat de viaţă, vreau să spun că respectă viaţa fiecărei persoane, ţi nu că durează pe viaţă. Se înţelege că birocraţia nu este obligatorie sau restrictivă. Un divorţ conştient necesită mai multă meditaţie decât mediere. Este mai degrabă o reuniune a doi indivizi decât o despărţire. Numai că, de dnta aceasta, ei vor merge în direcţii diferite, în loc s-o ia «pre acelaşi orizont.

Când vedem divorţul prin aceste lentile, totul se M liimbă. Egoul se dizolvă şi spiritul evoluează. Noua paradigmă a divorţului este eliberarea, capitularea şi revenirea la har. Constituie o reînnoire şi o regenerare, nu

sfârşitul. Nu este o moarte, ci o apariţie. Reprezintă /.orii unei noi epoci

.Minciunile despre sexualitate

Sexul este *murdar,* neruşinat şi *condamnabil. Să fie făcut doar după reguli şi reglementări. Orice iese din tipare este indecent şi* obscen. Izolat *şi ascuns, inhibăm* şi *interzicem, Şi ducem ce-ar putea fi divin în* tărâmul derizoriului.

— Te rog, hai să nu vorbim despre sex, m-a implorat Tania, înainte să urc pe scenă.

Urma să ţin un discurs în faţa unui public despre care ea spunea că este extrem de religios şi, prin urmare, probabil pudic.

— Ştii că nu sunt în stare să evit astfel de subiecte, având în vedere că vorbesc despre parenting, am avertizat-o.

Pentru că nu e o persoană care să renunţe prea uşor, aproape m-a ameninţat, spunându-mi:

— Ei bine, dacă ai s-o faci, atunci să ai grijă la furia lor. E un public tare încuiat.

Fără să-mi fie frică să sparg tiparele, am urcat pe scenă şi, în câteva minute, le-am zis celor din public ce spusese Tania despre ei – fără să-i menţionez numele, desigur. I-am simţit imediat încordându-se. Câţiva au râs nervos. Ai crede că stăteam de vorbă cu un grup de călugăriţe sau, mai rău, cu un grup de şcolari. Poate chiar şi elevii de gimnaziu ar fi fost mai capabili să gestionezi aceste subiecte mai bine decât acest public plin indivizi de treizeci până la şaptezeci de ani.

Biata Tania! Ea nu-şi dăduse seama că avertizau du-mă mă va conduce la o confruntare directă cu ceea ce încerca să evite. Am petrecut restul workshopului analizând motivele pentru care publicul a fost atât de îngrozit de subiectul sexului. Şi ştii ce s-a întâmplat? Oamenii au început să vorbească despre mediile lor represive, despre educaţia lor catolică strictă şi despre ruşinea legată de trupurile lor. Mulţi dintre ei au spus că vorbesc despre sex cu voce tare pentru prima dată în viaţa lor.

Atmosfera a început să se destindă. Oamenii s-au simţit mai comod, iar limbajul corpului lor a devenit mai relaxat. S-au împărtăşit experienţe, s-au vărsat lacrimi şi s-a născut o nouă poveste despre sex. Fără să ştie, Tania a fost responsabilă de conducerea unei minirevoluţii în acea

noapte, una pe care fiecare persoană din public o va purta în inima sa pentru totdeauna.

Acest public nu a fost primul care nu se simţea confortabil în legătură cu subiectul sexualităţii şi căruia m-am adresat. Este un fenomen universal. Nu mă mai miră disconfortul cu care se confruntă bărbaţii şi femeile adulte atunci când abordez subiectul sexualităţii, darămite când mă apuc să vorbesc despre vagine, penisuri şi orgasme. îi văd cum se strâmbă, cum se înroşeşc şi cum îşi mişcă mâinile nervos. Chiar dacă mă adresez adulţilor, mulţi se comportă ca nişte copii, incapabili să tolereze orice discuţie despre aceste subiecte. Am simpatie pentru ei, nu-i judec. îi înţeleg. Ştiu cât de apăsătoare este condiţionarea din jurul sexului. Este pur şi simplu o tragedie că nu putem vorbi în mod deschis despre cele mai elementare dintre actele intime.

Fiecare dintre noi a venit pe lume prin sex. Sexul este probabil unul dintre instinctele primare esenţiale pe care le avem. Este o forţă de neoprit printre toate animalele, este ceea ce face lumea să se învârtă. Chiar dacă sexul este natural, normal şi sănătos, cultura ne-a luat cea mai organică şi autentică exprimare a sinelui şi a reuşit să o transforme în ceva de care se presupune că ar trebui să ne fie ruşine. Cultura ne-a manipulat psihologic pentru a crede că iubirea propriului corp şi a corpului celuilalt este un lucru rău.

Ne blocăm de-a binelea când vine vorba de penis şi vagin, chiar dacă aparţin corpului nostru – ele nu diferă cu nimic de nas sau de degete. Este hilar! Avem încă şi mai multe blocaje legate de penisul cui intră în care vagin. Nu numai asta, dar am mai creat şi poveşti foarte elaborate despre masturbare şi plăcerea de sine. Cum ar putea faptul de a ne atinge în intimitatea propriului nostru spaţiu să fie ceva văzut prost? Când facem un pas înapoi şi disecăm, în mod cât mai neutru, fiecare argument în amănunt, putem vedea, cu siguranţă, cât de ridicole sunt. Suntem umani şi sexuali, deci de ce ne blocăm, de fapt?

Actul sexual, atunci când are loc într-o relaţie de respect reciproc, are potenţialul de a fi plin de energie, vitalitate, putere şi pasiune. Este cea mai naturală şi necondiţionată energie pe care o posedăm. Totuşi,

tabuurile din jurul său ne fac să credem că este partea cea mai nefirească din noi. A regla sexualitatea şi a inhiba acest canal vital al conexiunii şi plăcerii umane înseamnă să întrerupi legătura vieţii cu sursa sa.

Crezi că ar putea fi timpul să te întrebi: care este toată treaba cu sexul?

Hai să vorbim despre sex, iubito!

Sexul este elefantul proverbial din cameră – dormitorul, în acest caz. Când ne prefacem că nu este puternic, şi totuşi ne lăsăm conduşi de valul său puternic, creăm o schismă interioară. E ca şi cum ne-a murit cineva drag, iar noi ne comportăm ca şi cum nu ne-ar păsa. Unde se duc aceste sentimente puternice? Care sunt repercusiunile unei astfel de reprimări constante?

O cultură care ne cenzurează cele mai vitale părţi ale esenţei va plăti un preţ mare. Când lucrurile sunt suprimate fără trezire conştientă şi sunt împinse în lumea întunecată a psihicului, ele nu dispar. Ci izvorăsc din ascunziş când ne aşteptăm mai puţin şi, ca un incendiu, mistuie totul în calea lor.

Repercusiunile suprimării noastre sexuale sunt profunde. Dacă nu putem nici măcar vorbi despre sex şi părţi ale corpului, atunci nu putem nici împărtăşi experienţe. Dacă nu putem împărtăşi, nu putem învăţa. Dacă nu putem învăţa, nu putem evolua. Dacă nu putem evolua, nu ne putem integra. Şi dacă nu ne putem integra, aceste zone ale vieţii noastre rămân pentru totdeauna separate.

Sexul nu este doar ceva despre care nu putem vorbi – nu este permis nici măcar să existe ca parte a conştiinţei noastre. Hai să facem o pauză şi să metabolizăm cât de multă falsitate trebuie să genereze asta în noi. Vorbim despre cum să ne învăţăm copiii să facă faţă sentimentelor, ca o încercare de a le creşte coeficientul social-emoţional, dar iată-ne pe noi, ca adulţi, îndepărtaţi dintr-o conversaţie esenţială despre una dintre cele mai elementare forţe primare din viaţa noastră. Nu este de mirare că mulţi dintre noi iau multe medicamente sau sunt anxioşi.

Nu doar femeile suferă de această suprimare – ci și copiii lor. Biserica catolică este un exemplu perfect al modului în care suprimarea acută duce la o perversiune ncută împotriva celor slabi şi vulnerabili. Toată lumea suferă atunci când ne negăm exprimarea sexuală nutentică. Nu tolerez actele violente şi perverse care se lac în numele sexualităţii, dar cu siguranţă mă întreb de ce se întâmplă aceste lucruri. De ce atât de mulţi bărbaţi »i, într-o oarecare măsură, femei, se angajează în aceste acte de agresiune sexuală? Sunt interesată să înţeleg de ce participă atât de mulţi. Ce i-a condus în zona asta? Ce lacem, la nivel colectiv, de există agresiunea sexuală?

Am fost crescută cu o îndoctrinare culturală rigidă, primitivă şi strictă în privinţa sexualităţii feminine. În cultura mea, dorinţa de sex – să nu mai vorbim de a cere sex sau de a-l provoca – este considerată lipsită de sens. Pur şi simplu, nu există. Această suprimare a intervenit în relaţiile pe care le-am avut, fapt care a dus la multe certuri şi conflicte. După cum fiecare femeie ştie, dacă mediul emoţional nu este favorabil, sexualitatea ei nu-şi va atinge apogeul. Când o femeie se venerează pe sine şi se angajează în relaţii de veneraţie reciprocă, sexualitatea ei nu are de ales decât să înflorească. Suntem fiinţe sexuale, oprimate din cauza tiraniei culturale. Odată ce capacul este dat la o parte, tot ce era în interior se revarsă.

Respectarea animalului din noi

Oamenii sunt animale. Nu fac *parte* din regnul animal, ci sunt animale, punct. Cum se leagă asta de sexualitatea noastră? Negând că *suntem* animale, ne plasăm într-o poziţie superioară faţă de ele. Vedem lucrurile pe care le fac ele de obicei, precum instinctele sexuale primare, ca fiind inferioare. Acesta este motivul pentru care multe dintre noi se referă adesea la partenerii lor bărbaţi ca fiind „animale" atunci când aceştia sunt excitaţi sexual, ca şi când asta ar fi ceva rău. Adevărul este că ei sunt animale *nu* pentru că acest lucru este un lucru rău, ci pentru că oamenii *sunt* animale. Când ne dăm seama dc acest fapt, nu mai există ruşine faţă de instinctele noastre primare, ci le conştientizăm.

Ideea că suntem mai buni decât animalele îşi are rădăcinile în Biblie. Unele femei pot fi jignite de ceea ce scriu, dar dacă îşi permit o anumită deschidere a minţii, s-ar putea să vadă un punct de vedere corect. Povestea

creaţiei perpetuată de Geneză este că Dumnezeu a creat întregul univers în şapte zile. Mai mult, prin crearea omului în a şasea zi – ultima, după celelalte creaturi „inferioare" – sugerează că omul a fost bijuteria încoronării lui Dumnezeu, creat pentru a conduce peste restul speciilor. Apoi, pentru a completa întreaga epopee, se afirmă că Dumnezeu a creat femeia din coasta bărbatului.

Această poveste este o negare flagrantă a rolului evoluţiei. Când le spunem copiilor noştri o poveste care ne scoate pe noi din ordinea naturală a universului, facem mult mai mult decât doar să-i amuzăm. De fapt, introducem în mintea lor o viziune asupra lumii care îi dezbracă de înţelegerea interconexiunii şi unităţii cu toate fiinţele vii. Mai este de mirare atunci că ne confruntăm cu o criză climatică fără precedent? Motivul pentru care putem jefui pământul şi îi putem distruge diversele creaturi este că într-adevăr nu ne vedem ca făcând parte din ecosistem. Credem că suntem mai buni. Această atitudine de superioritate este pe deplin susţinută de Geneză.

Neînţelegând cât de animale suntem, ne-am îndepărtat de adevărul autentic şi am păşit într-un teren de degenerare psihologică, culturală şi spirituală. Pentru a ne realiza pe deplin potenţialul uman, trebuie să ieşim din negarea că n-am fi animale. Suntem animale umane, animale în formă umană. E foarte frumos gândul la noi înşine făcând parte din regatul natural. Repet, nu doar provenim *din* animale – *suntem* animale. Această schimbare subtilă a accentului are un impact psihologic sexual imens asupra noastră.

Dorinţa de a face sex nu este doar pentru „animale" liste o parte esenţială a ceea ce suntem noi. Nu suntem subumani pentru că suntem aşa cum nu ne putem abţine să nu fim. Mulţi guru ai înţelepciunii vorbesc despre transcenderea sexualităţii prin abstinenţă, ca şi cum transcendenţa este egală cu austeritatea şi abnegaţia. Cu cât eşti mai „spiritual", cu atât ar trebui să ai mai puţină nevoie de sex. Şi ei perpetuează o percepere greşită a sexului, care serveşte doar la suprimarea acestuia.

Din experienţa mea personală, acest lucru n-ar putea fi mai departe de adevăr. Am constatat că, cu cât mă „trezesc spiritual", cu atât mai deşteptată din punct de

vedere sexual devin. Cu cât sunt mai înţeleaptă, cu atât se dezvoltă şi sexualitatea mea. Pe măsură ce intru într-o sincronie emoţională mai integrată cu mine, ajung şi la o sincronie sexuală. Sexul nu mai este ceva ce fac sau efectuez, ci este o revărsare a cine sunt, intrinsec. Cu cât mă simt una cu mine şi cu universul, cu atât mă simt una cu sexualitatea mea.

Perceperea conştientă a sexualităţii se integrează pe deplin în conştientizarea şi în conversaţiile noastre zilnice. Vedem sexualitatea ca fiind naturală şi organică, îndepărtăm dogma, judecata şi ruşinea din jurul ei. În-fuzându-ne dorinţele primare cu conştiinţa momentului prezent, sexualitatea noastră transformă sălbaticul în înţelept. Permiţându-i sexualităţii să facă parte din conştiinţa noastră conştientă, mai degrabă decât din cea ascunsă şi suprimată în temniţele întunecate ale in-conştientului, o aducem în conştiinţa superioară. în acel moment, putem vorbi despre dorinţele noastre în mod liber şi putem învăţa cum să le gestionăm cu discernământ, împărtăşind strategiile şi instrumentele între noi. Scoaterea sexualităţii la lumină este un pas uriaş către o relaţie transformată cu dorinţele noastre primare.

Cultura ne-a învăţat să-i posedăm pe ceilalţi în relaţii şi în special să le posedăm fidelitatea sexuală. Odată ce intrăm într-o relaţie cu cineva, presupunem că suntem proprietarii săi sexuali. Nu vrem doar să-i posedăm inima, ci şi organele sexuale. Unde merg aceste organe este treaba noastră. S-ar putea să te temi că o astfel de abordare transparentă şi onestă faţă de sex poate duce la orgii ne- discriminate şi sălbatice, în care boala se răspândeşte rn un incendiu. Justificăm această posesivitate maniacală vorbind despre controlul bolilor. Dar ştim că nu este vorba despre siguranţă la fel de mult cum este vorba despre faptul că „sexul tău îmi aparţine şi este interzis oricui altcuiva" Proprietatea, deţinerea şi controlul sunt esenţa problemei.

Când deschidem tema sexualităţii şi o aducem în discuţie, secretul se estompează, minciunile şi duplicitatea devin inutile, iar capacitatea de discernământ conştient creşte. Conversaţiile deschise despre sex îi elimină misterele. îl tratăm aşa cum ar fi trebuit tratat dintotdeau-na, cu o bucurie naturală, cu încântare şi cu multă plăcere.

Sexualitatea conştientă nu se referă la o acţiune aleatorie sau impulsivă. Este pe deplin conştientă, extrem de plină de discernământ şi complet ancorată în realitate. Acţionează cu compasiune şi responsabilitate, ţinând cont de nevoile tuturor celor implicaţi. Departe de a fi exploatatoare sau egocentrică, se conectează la evoluţia altora, investită cu pasiune pentru binele tuturor.

Sarcina noastră este să ne dezbrăcăm de dogma culturală care ne-a supus timp de milenii întregi. Aceste pagini reprezintă o odă adusă capacităţii noastre intense şi imense de conexiune sexuală şi emoţională, precum şi o invitaţie de a analiza tabuurile.

Vei suferi

Trebuie să ne cunoaştem corpul. Ele constituie un (x)rtal către momentul prezent, un mod de transcendere a nândului. Să ne „împământenim" în corpul nostru, inclusiv În privinţa sexualităţii, ne permite să ne îndepărtăm de circurile vicioase mentale şi să ne întruchipăm aici şi acum.

Oportunitatea noastră cea mai importantă ca oameni fste să ne cunoaştem pe noi înşine. La fel ca în toate celelalte Hspecte ale fiinţei noastre, cunoaşterea de sine – sau, în acest caz, cunoaşterea sexuală – este cheia relaţionării conştiente cu lumea de dincolo de noi însene. Să nu ne cunoaştem l>e noi însene la nivelul propriului corp înseamnă să nu cunoaştem niciodată pe deplin lumea din afara noastră. As- cunzându-ne propria sexualitate de noi însene, ne tratăm ca l>e nişte copii. Necunoscându-ne propriul drum, dăm harta altcuiva şi ne plângem când acesta nu ne poate conduce în direcţia corectă.

Ca de la soră la soră îţi spun, dacă nu ne asumăm faptul că susţinem tabuuri puternice şi ruşinoase în jurul sexualităţii, nu vom putea niciodată să ne arătăm aşa cum suntem. întreabă-te care sunt adevăratele tale sentimente legate de sexualitate. Cât de bine îţi cunoşti cu adevărat pliurile şi liniile vaginului? Te consideri cu adevărat sexy? Care sunt fanteziile tale, mai ales dacă nu ar exista niciun preţ de plătit? Ce părţi ale sexualităţii tale suprimi?

Pentru ca noi să evoluăm şi să ne dezvoltăm ca specie, trebuie să ne întrebăm despre ce este cu adevărat teama noastră de sex. De ce ne este atât de teamă ca doi

(sau mai mulţi) oameni să se bucure de corpul lor şi să-şi exprime plăcerile sexuale? Nu suntem cei mai iubitori şi mai liniştiţi în timpul sexului? Actul în sine este simplu, nu-i aşa? Deci, singurul lucru care pare a fi greşit este modul în care îl privim. Aici avem puterea de a evolua.

Suferinţa este o temă abordată de mare parte dintre religii şi este înscrisă în mare parte în tradiţia noastrfl culturală. Suntem condiţionate să credem că, dacă suferim mult, atunci vom trăi vieţi caste, care ne vor câştiga locul în lumea de dincolo.

Cele mai multe religii, în special cele monoteiste, no învaţă că ar trebui să ne fie ruşine de plăcerea de sine. Asta are un impact psihologic definit şi bazat pe cutume asupra minţilor tinere. Când suntem condiţionate să credem că suntem în mod intrinsec defecte în virtutea faptului că suntem în viaţă, dezvoltăm o psihologie specială a fricii în jurul puterii noastre autentice şi o profundă ruşine în junii nevredniciei noastre percepute. Nu ne simţim ca şi cum am avea dreptul la plăcere sau chiar să fim aici, pe acesl pământ. Suntem făcute să ne separăm de accesul direct la univers, la pământ şi la corpul nostru. Trăim într-un mod ciudat, deconectat şi decuplat.

Atunci când religia şi-a revendicat controlul asupra căsătoriei, în mod firesc, a inclus şi sexul. Când căsătoria a început să fie considerată sfântă, la fel s-a întâmplat şi cu sexul în cadrul căsătoriei, în timp ce sexul în afara ei a devenit păcătos. Mesajul transmis de religie era că sexul este atât de rău, încât mai întâi trebuia să fie sfinţit de Dumnezeu. Numai atunci ar fi putut fi considerat „pur" Sexul nu mai era ceva natural şi organic, ci devenise parte a poveştii „binelui şi răului". Ori de câte ori suntem pe punctul de a ne simţi bine din punct de vedere sexual, ne imaginăm un Dumnezeu cu o privire severă rostind: „Să nu faci asta!"

Religia şi mulţi dascăli spirituali ne fac să credem în puterea celibatului sexual. Aceasta este o poveste culturală menită să ne ţină într-o stare de infantilism, suprimare şi deconectare de la puterea corpului nostru. îndepărtându-ne de plăcerile corpului nostru, suntem ţinute într-o stare de suprimare infantilă. Adevărul este că, dacă femeile nu sunt sex-actualizate, este posibil să nu fim niciodată capabile de aufo-actualizare.Sexualitatea, prin natura sa, este contrară suferinţei. Kste plină de plăcere, e o sărbătoare la cele mai înalte niveluri. Vezi cum se ciocnesc naturile noastre religioase ^i sexuale? Nu este de mirare că sexul ne sperie. Ne cere *ă ne abandonăm suferinţa şi să intrăm în natura noastră primară. Condiţionate să credem că suferinţa este nobilă, nu c de mirare că sexul tinde să vină cu atât de multă vinovăţie.

Motivul pentru care ne simţim ruşinate faţă de sex este că acesta este cel mai dramatic exemplu de forţă vitală universală, folosită pentru plăcerea noastră personală. Fie că ne provocăm plăcere prin masturbare sau prin sex cu o altă persoană, declarăm că suntem demne de bucurie. Am fost învăţate că acest lucru este egoist, ceva de care să ne simţim vinovate. Folosirea forţei vitale universale într-un mod atât de personal şi de plăcut ne face extrem de conştiente de sine. Declanşează tot felul de sentimente de vinovăţie. Chiar ar trebui să ne bucurăm atât de mult?

Nu este de mirare că o mare parte din sex înseamnă deconectare, automatism şi lipsa pasiunii. Nu ştim ce inseamnă să te integrezi în corpul tău şi să-l foloseşti pentru plăcere. într-un fel, o mare parte din sex înseamnă timiditate, lipsa implicării şi a pasiunii, în timp ce în alt fel este abuzivă până la cer. Este posibil ca trupurile să se implice, dar inima nu este deloc acolo. Nu ştim să iubim cu toată fiinţa în mod liber, deschis şi, mai ales, conştient.

Sexul este reglementat nu din cauza prevenirii bolilor sau a sarcinii, ci din cauza prevenirii libertăţii. Severitatea în privinţa sexualităţii este o modalitate de a controla oamenii de la manifestarea dreptului lor intrinsec la independenţă, bucurie, intimitate şi libertate. Prin crearea de limite legale şi restricţii morale, cultura interferează în viaţa adulţilor care acceptă asta şi îi

controlează. Ruşinaţi în primul rând, milioane de adulţi îşi suprimă energia sexuală de dragul de a se încadra şi de a aparţine. Dacă sexul nu ar fi reglementat şi restricţionat, ne-am observa natura autentică.

Ar rămâne împreună cele mai multe cupluri daci ambii parteneri ar avea de ales între mai mulţi parteneri sexuali? Cuplurile ar trebui să rămână împreună donr pentru că există o cerinţă legală să o facă? Există şi alti< modalităţi de a menţine relaţia intactă, chiar dacă relaţia sexuală scârţâie? Ar trebui căsătoria să excludă relaţiile sexuale cu alţi parteneri? Acestea sunt întrebări vitale care ar trebui analizate, pentru a înţelege altfel intimitatea şi sexualitatea.

Deci, cum se încadrează emanciparea sexuală în această discuţie? Ei bine, orice fel de emancipare este o ameninţare pentru ordinea religioasă. Şi emanciparen trupească? Este cea mai mare ameninţare dintre toate. Datorită potenţialului său de a fi poetică şi încântătoare, este văzută ca fiind prea ademenitoare şi îmbătătoare. Efectul de drog al îndoctrinării religioase se confruntă cu ameninţarea de a fi înlocuit cu un drog mult mai puternic. Prin urmare, instituţia s-a asigurat că ne condiţionează de la o vârstă fragedă să ne deconectăm de la sexualitatea noastră.

Independenţa şi libertatea sexuală merg împotriva idealului pe care religia l-a săpat în noi – acela că trebuie să trăim în supunere, sacrificiu şi ruşine. Viaţa trăită în plăcere netulburată, dionisiacă prin care ne revendicăm extazul, trece dincolo de idealul religios de respect faţă de o forţă externă din afara noastră.

Demontarea monogamiei

Cartea femeilor care merită mai mult

Andrea, una dintre clientele mele, a început să plângă în mijlocul şedinţei. Plângea atât de tare, că aveam impresia c-o să se sufoce. Ştiam că ceva era în neregulă. Andrea era o femeie care rareori îşi arăta emoţiile. „Cred că George are o aventură. Am văzut câteva mesaje în telefonul lui. Ce măInc?" Era căsătorită de cincisprezece ani. Avea doi copii de doisprezece şi şapte ani. într-adevăr, ce avea să se facă?

Pe măsură ce vorbeam cu ea, şi-a lăsat frâu liber furiei. „Sunt furioasă pe el. Stau acasă şi mă spetesc toată ziua, am grijă de copii, gătesc, spăl rufe. Şi el aşa mă răsplăteşte? Se mică cu vreo secretară de la birou? Ce sunt eu, o bucată de nirne?" Andrea era rănită şi se simţea respinsă. E normal. în lond, era speriată. La fel ca majoritatea femeilor, renunţase În slujbă când născuse, iar acum era dependentă de banii soţului ei.

Am lucrat un an întreg cu Andrea pe marginea Ideilor ei legate de monogamie şi infidelitate. Ea şi soţul ci fac terapie de cuplu cu un alt terapeut şi încă îşi rezolvă problemele. Motivul pentru care am adus povestea ei în nceastă introducere este pentru a sublinia una dintre cele mai frecvente probleme cu care se confruntă cuplurile: in-fidelitatea.

Infidelitatea este una dintre principalele cauze ale npelor tulburi în căsnicie şi divorţului. Deoarece ideea „căsătoriei sacre" vine întotdeauna la pachet cu monogamia, să faci sex cu oricine din afara căsătoriei este considerat de-a dreptul un sacrilegiu şi uneori ceva ilegal, chiar pedepsit cu moartea.

Monogamia implică faptul că dorinţa noastră sexuală trebuie limitată la un singur corp pentru tot restul vieţii noastre. Dacă cineva se rătăceşte, acesta este considerat cel mai întunecat tip de trădare împotriva unui partener şi este motiv de divorţ. Nici nu aş putea începe să număr câte căsătorii s-au destrămat din cauza infidelităţii, în special a bărbatului. Femeile au fost pe deplin condiţionate să creadă că monogamia este singura modalitate de a iubi şi de a fi iubite. Bărbaţii vor să creadă şi ei în această poveste, dar libidoul îi determină adesea să acţioneze invers. La fel ca în cazul clientei mele, femeia, în astfel de cazuri, suportă conflicte încontinuu şi suferinţe.Povara se află pe umerii femeilor, deoarece, mai mull decât bărbaţii, am intrat pe deplin în povestea monogamici şi, ca urmare, suferim cel mai mult. în timp ce multe femei înşală, este clar din statistici că sunt mai mulţi bărbaţi infideli decât femei atunci când sunt căsătoriţi sau se allA în relaţii. Fie la nivel de fantezie, pornografie sau de act fizic real, majoritatea bărbaţilor şi-au exprimat sau au acţionai după dorinţele sexuale în afara relaţiei lor iniţiale. Acest fapl le-a determinat pe multe femei să se simtă trădate, confuze şi rănite. Chiar dacă nu pledez ca bărbaţii să mintă sau sil „înşele", ei sunt conectaţi biologic la varietate. Fiind mânaţi de ambiţia de a-şi răspândi sămânţa, cei mai mulţi bărbaţi sunt conectaţi la promiscuitate. De ce crezi că unii bărbaţi vor ca femeile lor să se îmbrace în lenjerie sexy sau să se uite la filme porno în timpul sexului? Pentru că această căutare a varietăţii face parte din natura lor. în timp ce acest compor tament ar putea fi obiectiv în unele cazuri, în altele ar putea fi doar un mod mai sigur pentru a-şi îndeplini dorinţa de varietate şi noutate. Cum răspundem noi, femeile, de obicei la astfel de cereri? Suntem adesea revoltate, indignate, morale. S-ar putea să luăm imediat lucrurile personal şi să ne simţim trădate. Suntem înclinate să degradăm bărbatul şi dragostea lui şi dorim să părăsim relaţia.

Cât despre bărbaţi? Sunt adesea confuzi de reacţia noastră puternică. Pentru ei, sexul este adesea „doar" sex şi eliberare biologică. Pentru femei, este vorba mai mult de dragoste, loialitate şi etică. Aici, bărbaţii şi femeile diferă cel mai mult, luptă cel mai mult şi pierd cel mai mult.

Cartea femeilor care meritã mai mult

Sexualitatea bărbaţilor este legată de biologia lor. A femeilor este mai degrabă legată de psihologia lor. Asta înseamnă că femeile au căzut prada poveştilor culturii despre sex mai mult decât bărbaţii. Dacă nu suntem dispuse să ne asumăm părerile şi emoţiile în privinţa sexualităţii, nu vom putea analiza natura bărbatului şi, astfel, vom fi rănite pentru totdeauna fără un motiv întemeiat. Dacă am învăţa cum să fim deschise în privinţa sexului şi amInlclege natura bărbatului legată de libidoul său, am separa rhherarea sexuală de iubire şi ne-am schimba povestea din lurul monogamiei.

Când suntem mai conştiente de diferenţele sexuale Intrinseci dintre bărbaţi şi femei, ne deschidem către noi M'iilităţi. Dacă partenerii noştri ar dori apoi să se uite la filme porno sau să introducă o altă persoană în diada sexuală, nu ne-am agita atât de tare. Bărbaţii noştri s-ar simţi în siguranţă să ne vorbească despre dorinţele şi nevoile lor cele mai ascunse, punând capăt, în acest fel, nevoii de a ne minţi şi a ne înşela. Ne-am opri din a juca rolul mamei pentru ei sau pentru conştiinţa lor şi, în schimb, am intra într-un parteneriat adevărat de la adult la adult.

Trebuie să clarific din nou, nu sunt pentru pornografie N«U poligamie în sine. Dar nici nu sunt împotriva lor. Pur şi simplu, vorbesc despre lipsa alegerii în privinţa lor, despre ludecata noastră şi despre frica de ele. Sigur, industria porno ine defecte majore, cum ar fi exploatarea şi degradarea lemeilor, care trebuie să fie total remediate, şi sunt cu totul împotriva faptului ca femeile să fie tratate ca obiecte şi sclave sexuale. Cu toate acestea, mulţi bărbaţi sunt atraşi de site-urile porno doar pentru vizionare şi plăcerea de a se masturba. în loc să-i denigrăm pentru astfel de impulsuri, mai bine i-am înţelege. Dacă nu reuşim să creăm o punte către ei, vom genera un abis şi mai mare între sexe.

Nenumărate femei au venit la mine şi s-au plâns de faptul că partenerii lor trebuie să se uite la filme porno în timpul sexului, făcându-le pe ele să se simtă nesigure şi inferioare. Când le explic acestor femei că au fost îndoctrinate să se simtă aşa, deseori respiră uşurate. Când le explic cum sunt conectaţi partenerii lor de sex masculin

pentru acest tip de stimulare suplimentară şi că nu este o chestiune pe care trebuie să o ia personal, se relaxează. Des- chizându-ne mintea către acest subiect fierbinte fără flacăra judecăţii şi a emoţiilor, parcurgem un drum lung, pe care ne apropiem de bărbaţi.

În orice grup de bărbaţi şi femei, bărbaţii sunt mull mai capabili să fie sinceri şi deschişi cu privire la sexualitate« lor. Majoritatea femeilor nici măcar nu-şi pot exprim» nevoile sexuale, darămite prin ce modalităţi şi le- ar pulrf satisface. Dacă această barieră mentală din jurul sexualităţii nu se va schimba, bărbaţii noştri nu vor putea vorbi cu sinceritate despre sexualitatea lor şi astfel vom pierd» conexiunea profundă pe care am putea-o avea altfel. Daci cineva alege să fie mai activ din punct de vedere sexual, creativ sau poligam, trecând dincolo de relaţia sa principală pentru satisfacţia sexuală, înseamnă automat că e un om rău?

Înainte de imperialismul occidental, 83% dintre societăţile indigene erau poligame, 16%, monogame şi 1%, poliandre (unde o femeie are mai mult de un singur soţ). Natura ne-a construit pentru conexiune şi sexualitate fără dogma şi recomandările din religie. Ne-a oferit instru- mentele pentru intimitate sexuală şi plăcere fără reguli şi convenţii, ritualuri sau ceremonii. La fel ca toate celelalte animale care îşi urmează mai mult natura, conexiunea şi relaţiile sexuale au fost aranjate sub auspiciile tribului colectiv, care a găsit cumva un echilibru prin poligamie.

Ideea mea nu este că ar trebui să renunţăm la monogamie, ci să înţelegem că, la fel ca majoritatea insti- tuţiilor, este construită de cultură. Nu este calea noastră naturală. Şi din această cauză, ar trebui să fie o alegere.

Trebuie să încetăm să mai asociem moralitatea cu monogamia dacă vrem să purtăm conversaţii sincere despre sexualitate. Religiile răspândesc ideea că monogamia este singura cale „pură". Ca atare, o asociem cu „cuminţenia" Atunci când cineva se rătăceşte, îl considerăm „rău". De fapt, şterge ce-am zis. îl asociem cu diavolul însuşi. Şi aici, în această căsătorie dintre religie, moralitate şi monogamie, am inoculat puncte de vedere arhaice despre sexualitatea noastră, care ne provoacă suferinţă imensă şi inutilă. Sexualitatea este o exprimare a celei mai sălbatice şi mai

Mi'imblânzite părţi din esenţa noastră. E o tragedie să furi «mtstă parte din noi şi să o condiţionezi cu frică şi ruşine limfunde. Este ca şi cum puterea ne-ar fi fost castrată, re-lu/ându-ni-se accesul la bucurie şi fericire – controlul de ninsă dus la extremă.

Natura le-a oferit femeilor capacitatea de a-şi hrăni puii şi de a fi parte din relaţii, dar nu ne-a cerut să fim centrul universului unui singur bărbat şi nici un singur bărbat să fie centrul universului nostru. Natura nu vorbeşte în termeni «Ir suflete gemene şi suflete pereche. Natura nu este eterică îmi romantică, ci este practică. Trăieşte în experienţa şi în practica reală a vieţii, nu în ipoteză. întreabă bărbaţii şi femeile dintr-o diadă monogamă despre compatibilitatea lor sexuală şi îţi garantez că vor exista plângeri. în relaţiile mele din trecut, mă certam mereu cu partenerii mei cu privire la diferitele nevoi sexuale. în timp ce partenerul meu de sex masculin, oricine ar fi fost la acea vreme, putea face sex o dată sau de mai multe ori pe zi, eu eram fericită cu o dată pe săptămână. Drept urmare, fie el, fie eu făceam un compromis în vreun fel. Natura ştie că, deoarece masculii din toate speciile doresc, în general, mai mult sex decât femelele, poligamia este o opţiune. Dacă nu permitem acest lucru şi, în schimb, forţăm bărbatul să rămână cu o singură femeie care şă-l satisfacă pentru totdeauna, probabil că va exista un grad ridicat de frustrare sexuală. Această disonanţă nu se datorează doar dezechilibrelor libidoului, ci şi perioadelor lungi de disponibilitate sexuală redusă a femeilor – de exemplu, menstruaţia, ultimul trimestru de sarcină, perioadele post-partum sau postmenopauză.

în loc să înţelegem că regulile monogamiei sunt ele însele false, ne dăm câte o palmă peste faţă şi ne credem nevrednice şi inferioare pentru că avem dorinţa de explorare sexuală în afara parteneriatului nostru principal. Credem că este ceva în neregulă cu noi sau cu partenerul nostru şi fie renunţăm cu totul la relaţia intimă, denigrându-l pe celălalt, ne ne străduim să fim mai atrăgătoare, crezând că asta il *• împiedica pe partener să plece în altă parte.

Cât despre bărbat, el este adesea condamnai m denigrat în public pentru că şi-a urmat nevoile provocate

«h libidou. Valurile de ruşine şi de vină pe care le aruncăm unu spre alţii din cauza infidelităţii ne-au subminat înţelegere.- bazelor sale biologice. Este jupuit în piaţa publică pentru acţiunile sale, precum şi pentru minciună, apoi trimis üi ghilotină, fără a avea vreodată şansa de a educa sau de 11 fi educat în privinţa motivului pentru care a acţionat Iu acele moduri şi a ce poate face pentru a-şi valorifica energia sexuală. Desigur, acest lucru poate fi valabil şi pentru femei, dar mă concentrez asupra bărbaţilor aici, deoarece numărul cazurilor de infidelitate este adesea mai mare în cazul lor.

Esenţa reală a problemei nu este cine este primul infidel, ci mai degrabă ceva mult mai important: cuin putem fi sinceri cu privire la dorinţele şi preferinţele noastre sexuale în interiorul şi în afara căsătoriei? Abia dacă putem explora aceste subiecte la nivel ipotetic. Uneori, un partener ar putea încerca doar să „verifice cum stă treaba", pentru a-şi putea elimina propriile confuzii. Chiar şi acest act este considerat malefic. Desigur, idealul este ca cineva să nu aibă dorinţe în afara diadei. Dar este realist? Ne putem aştepta ca fiecare diadă să fie perfect armonizată? Ce se întâmplă dacă unul dintre parteneri are nevoie de spaţiu pentru a-şi explora sexualitatea într-un mod diferit? Cu excepţia cazului în care acest spaţiu este creat în mod conştient, încrederea se erodează şi iubiţii ajung duşmani.

Suntem atât de îndoctrinate în conceptul de monogamie, încât este greu de crezut că putem exista fără ea. Ideea că trebuie să fim legate în pereche cu sexul opus într-o relaţie exclusivă pentru restul vieţii este adânc înfiptă în psihicul nostru. Cu toate acestea, atunci când ne permitem să facem un pas înapoi pentru o clipă şi să înţelegem că monogamia este o invenţie culturală recentă, care merge împotriva naturii noastre biologice înnăscute, putem trece în revistă ideile pe care le avem privitoare la ea ţl putem face loc unei conştiinţe extinse.

Ştiu că aceste cuvinte sunt greu de auzit de către li'inei. înainte de propria mea renaştere spirituală, îmi era «reu şi mie să le aud. M-aş fi încruntat şi m-aş fi gândit cu dispreţ: „Ce prostie fără margini! Bărbaţii ar trebui să se maturizeze şi să nu se mai comporte ca nişte adolescenţi excitaţi!". Le vedem pofta ca fiind imatură şi infantilă. Şi, deşi am putea avea dreptate în sensul că mulţi bărbaţi îşi

manifestă sexualitatea în moduri impulsive, trebuie să înţelegem cum cultura şi femeile, care fac parte din această cultură, au ajutat la crearea acestui subconştient acţionând din rolul lor.

Majoritatea bărbaţilor nu ştiu cum să se descurce cu determinarea lor sexuală. Este o problemă importantă pentru majoritatea dintre ei. Mintea li se tulbură şi îşi pierd concentrarea. Sexualitatea le împiedică discernământul clar. Poate crezi că îi scuz. Departe de mine acest gând – încerc să-i înţeleg.

încă o dată, nu vorbesc despre violenţa sexuală sau despre „sexopatia" toxică. Vorbesc despre o sexualitate trezită conştient – una care permite onestitatea. La fel cum dorim înţelegere faţă de nevoile noastre emoţionale, şi bărbaţii doresc înţelegere faţă de nevoile lor sexuale. Noi, femeile, trebuie să ne simţim mai întâi conectate înainte de a face sex, în timp ce ei trebuie să facă sex pentru a se simţi conectaţi. Pentru noi, conexiunea este calea către sex, iar pentru ei este invers. Este vorba doar despre modul în care fiecare se conectează. Când ambii parteneri se trezesc în faţa a ceea ce contează pentru ei şi sunt capabili să comunice acest lucru într-un mod onest, fac o punte între diferenţele lor, în loc să creeze şi mai multă distanţă.Nu mă înţelege greşit. Femeile au, de asemenea, capacitatea de a fi poligame şi ar trebui să se simtă absolut libere şi sigure să exploreze acest lucru. Ce se întâmplă dacă o femeie este atrasă de un alt bărbat în afara căsătoriei sau este nemulţumită de libidoul soţului ei sau de cât de Ini » la pat este? Ar trebui să fie făcută să se simtă ca o târfi dacă doreşte să se împlinească cu un alt om, bărbat NIP> femeie? Femeile trebuie să se simtă suficient de puteri iii • încât să vorbească despre dorinţele şi fanteziile lor sexuali Nicio femeie nu ar trebui să simtă că se află într-o cuş. sexuală doar pentru că este căsătorită. Din păcate penlh. noi, standardele sexuale actuale fac ambele sexe să simtă ruşinate pentru că doresc să caute plăcere sexual în afara relaţiei. Acest lucru trebuie să se schimbe. Talul începe cu propria noastră trezire. Cu cât fiecare dintre rn>' se trezeşte din interior, cu atât vom păstra mai mult spaţi> pentru schimburi sexuale revelatoare din exterior. Cu ni» mai libere ne sunt viziunile, eliberându-ne de stăpânin puritană a religiei, cu atât mai mulţi bărbaţi şi femei |>M>

scăpa de sentimentele de vinovăţie şi ruşine să-şi explorra sexualitatea.

Redefinirea „infidelului"

Când folosim eticheta de „infidel", ne referim ilt obicei la un bărbat. Motivul pentru asta este că bărbaţii sunt mai predispuşi să înşele decât femeile.

Vreau să depăşim vina şi ruşinea şi să căutăm ce află dincolo de acest fenomen aproape universal. Penln> a înţelege un bărbat, trebuie să începem prin a ne pum întrebarea corectă: De ce a pus cultura bărbaţii înti-. cutie, când natura i-a făcut să vrea să iasă din ea? Cui li este cuşca monogamiei. Dacă

natura şi-a creat bărbaţii poligami, impunerea culturii de monogamie merge direct împotriva naturii

.Ştiu că acest lucru poate provoca reacţii dure din partea multor femei care au fost înşelate. Te invit să li opreşti şi să înţelegi că nu-ţi diminuez în niciun fel durerea, HI ce încerc să-ţi arăt este că motivul pentru care există •nstă durere este că am fost pregătite să o simţim.

Nu suntem singurele care simt această durere, rbaţii care doresc să acţioneze după dorinţele lor sexuale afara relaţiei lor principale ştiu că nu pot face acest TU din cauza modului în care îi priveşte societatea. Ei II că au doar două opţiuni – să-şi suprime nevoile sau să angajeze într-un comportament duplicitar şi să sufere pe urma ruşinii declanşate de comportamentul lor. Ori [1] câte ori i-am întrebat pe bărbaţii care au fost infideli ii-ă a fost voinţa lor conştientă, fiecare dintre ei mi-a spuns că nu. O plângere obişnuită din partea lor a fost simţeau că nu pot împărtăşi partenerelor lor dorinţele nevoile lor şi că şi-ar dori să poată. Fiecare a recunoscut i. dacă ar fi putut cu adevărat să-şi împărtăşească senti- mtele cu partenerele lor, poate că nu ar fi simţit nevoia i se îndepărteze de ele.

În loc să-i jignim pe bărbaţi, putem conştientiza odul în care îi afectează biologia. Permiţând un dialog •schis despre sexualitate, nu mai lăsăm loc perversiu- lor să se dezvolte în cotloane întunecate. Dacă băieţii li învăţaţi de la o vârstă fragedă să-şi trateze sexuali- Ica conştient şi nu s-ar mai ruşina, poate că nu ar mai iuti ulterior nevoia de a prăda trupuri tinere sau femei ilnerabile. Poate că ar putea vorbi despre nevoile şi mflictele lor interioare în mod deschis şi căuta ajutorul care

au nevoie pentru a-şi integra experienţele în pertoriul emoţional.

Vorbind despre efectele monogamiei asupra ■ihicului bărbaţilor şi, mai important, despre modul în ire acestea se ocupă de dorinţa sexuală a femeii – care le adesea considerabil mai mică decât a lor –, îi ajutăm se descurce cu fanteziile lor sexuale şi cu rolul pe care icstea îl joacă în vieţile lor – zi de zi, cu un partener onogam.

Dacă ne judecăm bărbaţii permanent, cum le putem arăta că ne pasă de ei atât de mult pe cât vrem să le pese lor de noi? Odată ce le deschidem uşa şi îi lăsăm să-şi împărtfi şească nevoile sexuale, interesele, curiozităţile şi dorinţele într-un mod deschis şi onest, putem ajunge în uniuni caic depăşesc tranzacţia, proprietatea, posesia şi controlul.

Canalul pentru un dialog revelator şi deschis pe tema sexualităţii masculine (şi cea feminine) lipseşte cu prisosinţă. Când îi vom acorda spaţiu să existe, le vom permite demonilor sexuali ai bărbaţilor să iasă din ascun zătoare. Folosindu-şi energia libidoului într-un mod mul conştient, ei vor scăpa de rolul lor obişnuit de prădători sexuali agresivi şi vor deveni iubiţii plini de compasiune al femeilor – cei care le respectă şi le respectă şi graniţele la fel de mult cum îşi doresc astfel de femei sexual.

Când ai auzit ultima dată un bărbat spunându I soţiei sale: „Aş vrea să fac sex cu prietena ta” sau „Am o fantezie sexuală legată de o femeie de la serviciu, pe carr trebuie să o discut cu tine”? Probabil niciodată. Ar exisla consecinţe prea dure pentru astfel de discuţii. Nu ar trebui să fim învăţate să stăm departe de astfel de subiecte. Ştim intuitiv că acestea nu sunt conversaţii obişnuite la cină.

„Dar a făcut un jurământ şi este un mincinos!” ut plâng multe femei. Religia ne face să facem jurăminte de fidelitate eternă în momentul căsătoriei. Când încălcăm aceste jurăminte, ne simţim teribil de vinovaţi. Ni sr reproşează că suntem păcătoşi şi mincinoşi. Adevărul estr că întregul concept de „promisiune” este defect de la bun început. După cum am discutat mai devreme, cum ar puten un tânăr, în mare parte încă inconştient, să fie responsabil faţă de o promisiune pentru tot restul vieţii?

Nu pot să-ţi spun câţi oameni am întâlnit, care simt energie sexuală faţă de alţii din afara relaţiei lor principale

şi care nu au avut nicio modalitate de a-şi analiza sentimentele. Costul spunerii adevărului este prea man> Persoana care calculează costul face parte din aceastfl dinamică. Siguranţa dintr-o relaţie este creată de ambele prtrţi şi nu este niciodată un job unilateral. Când creăm ntmosfera potrivită pentru autenticitatea transparen- lâ, devenim mai intimi decât am fi crezut vreodată că e posibil. De fapt, cea mai mare intimitate şi conexiune n pare atunci când suntem oneşti – mai întâi cu noi înşine, npoi unul cu celălalt.

Pe un nou teren sexual

Nu ne dăm seama cum modalităţile stabilite de cultură ne înăbuşă vocea autentică. Când vom înţelege cum a intenţionat natura să fim, faţă de modul în care ne-a condiţionat cultura să fim, ne vom elibera. Până atunci, vom fi legate de lanţuri invizibile.

Adevărul este că relaţiile conştiente pot exista în tot Iclul de configuraţii. Depinde de noi să decidem ce func-(ionează cel mai bine pentru nevoile noastre emoţionale şi sexuale. Cultura, prin religie, a creat un mod presupus „corect", astfel încât să ne poată controla libertatea de a nlege ce ni se potriveşte cel mai bine. Industrializând sexualitatea, ne-a pus într-o linie de producţie şi ne-a organizat III modele robotizate. în acest fel, nu ne-am putea crea propriul mod de viaţă. Organizându-ne sexualitatea strict prin frică şi control, cultura ne-a îmblânzit sexualitatea sălbatică şi a anihilat-o încet, transformând-o într-o versiune insipidă a formei sale originale.

Conştiinţa şi intimitatea trezite implică trecerea dincolo de paradigma fricii şi a separării într-o nouă dimensiune a transparenţei şi cooperării. Nu deţinem pe nimeni şi nimeni nu ne deţine. Conştiinţa ne cere să participăm la conversaţii dure, dar importante, care nfl-i permită fiecăruia din relaţie să fie introspectiv şi transparent cu privire la nevoile şi dorinţele sale. Doar prin acest tip de împărtăşire deschisă partenerii îşi pol atinge cel mai mare potenţial. Pentru ca acest lucru *si* se întâmple, trebuie să creăm spaţiul pentru a punu întrebările pe care majoritatea cuplurilor le evită:

Suntem compatibili din punct de vedere sexual ţi emoţional?

Care sunt fanteziile şi dorinţele noastre sexuale?

Cum ne putem îmbunătăţi sexual pentru a îndeplini nevoile fiecăruia?

Scoatem amândoi la suprafaţă eul real sau ascundem de celălalt părţi din noi?

Creăm o atmosferă de siguranţă, astfel încât trăim parenţa, diversitatea şi adevărul să poată II împărtăşite fără judecată sau ruşine?

Când creăm spaţiul pentru o astfel de analiză onestă, îi semnalăm celuilalt că suntem implicaţi în explorarea Hi interioară. Permitem să existe o transparenţă care, altfel, nu ar exista. Să luăm un scenariu-stereotip. Un bărbat dintr-o relaţie nu mai este satisfăcut din punct de vederi sexual. Când soţia sa lucrează, el se uită la filme porno pentru a-şi satisface nevoile. Curând, începe să vizitezi cluburi de striptease împreună cu prietenii lui. într-o zl, întâlneşte o altă femeie şi au relaţii sexuale. Ştii ce fel de iad se va dezlănţui în casa lui? Soţia nu va înţelege niciodutii natura sexuală a soţului ei. Se va simţi distrusă şi, în finul, va pune capăt relaţiei. Desigur, nici femeile nu sunt scutili de acest tip de model. Acest tip de comportament abundii de ambele părţi şi în tot felul de relaţii.

Tiparul conştient întreabă: Ce nevoie încearcă să-|i îndeplinească celălalt? Dacă nu-i pot satisface eu aceastfl nevoie, cum putem aranja în aşa fel încât aceasta să-i fii satisfăcută prin alte mijloace? în ce mod nu sunt prezenţi pentru celălalt, încât să nu-i permit să se dezvolte? iml pasă suficient de mult încât să schimb dinamica, să-i pot Nittisface nevoile?

Vezi cât de diferită este abordarea conştientă şi trezită faţă de cea tradiţională? Dacă cuplul decide că viitorul nu mai este viabil, partenerii pot fi de acord să se despartă. Când se consideră că fiecare este implicat în asta, nimeni nu se simte ca personajul negativ şi cu siguranţă nimeni nu este tratat ca un paria.

Pentru a ilustra cum funcţionează acest lucru în viaţa de zi cu zi, vă dau un exemplu: Carolina, una dintre clientele mele, a venit la mine după ce soţul ei, Derek, îi descoperise aventura ce dura de şase luni. Căsătoria lor de douăzeci şi patru de ani era ameninţată de această infidelitate. Cu toate acestea, mai mult decât Derek, Carolina a fost cea mai rănită şi traumatizată de escapada ei sexuală.

Carolina a venit la mine să se repare, după cum a ■.pus ea. Tulburată şi descumpănită, era vinovată şi îi era ruşine de ea însăşi. „N-aş fi crezut niciodată că eu voi fi cea rea. N-aş fi crezut niciodată că voi ajunge atât de jos. Sunt o persoană oribilă!" Singurul mod în care am putut s-o fac treacă peste infidelitatea ei – şi a durat ceva – a fost să o ajut să-şi dea seama că nu avea legătură cu moralitatea ei. Am făcut-o, încet, să-şi dea seama că nu înşelase pe nimeni şi, în caz de ceva, s-a înşelat în legătură cu propria împlinire în căsnicie.

Carolina şi Derek au decis să mai pună cărămizi la căsnicia lor. Au început să admită că fiecare avea nevoi sexuale şi emoţionale diferite de celălalt şi că o aventură LUI însemna neapărat sfârşitul relaţiei, ci un indiciu că ceva nvea nevoie de vindecare. Carolina a început să se exprime mai autentic şi i-a permis şi lui Derek să facă acelaşi lucru. Amândoi au început munca minuţioasă de a-şi împărtăşi sentimentele într-un mod pe care nu-l mai făcuseră până alunei. În acest fel, adevărata lor unire a început, în cele din urmă.

Ce s-ar fi întâmplat dacă ambii ar ii permis convoi ţiilor culturii să dicteze? Nu şi-ar fi dat reciproc şansa d* a descoperi ceva mai profund. Exemplul lor este unul clai al modului în care ideile despre infidelitate pot sta în ca Ic 15 unei conexiuni mai profunde.

Multe dintre noi ne înşelăm pe noi însene, 1111 I aşa? Trăim într-o falsitate permanentă, prefăcându-ne c* suntem altcineva pentru lumea din jurul nostru. Când nu ne prezentăm cu adevărat în faţa noastră sau a celuilalt, în esenţă, înşelăm. Acesta nu este un rău mai mic decât inii delitatea sexuală. Ar trebui să fie cam pe acelaşi calapod, dacă nu chiar mai mult. Odată ce ne dăm seama că 1111 am fost în relaţie cu adevăratul nostru sine, am putea fl dispuse să recunoaştem că comportamentul celuilalt nu este prea diferit de-al nostru. Acest lucru ne permite sil trecem la un nou mod de a relaţiona cu noi însene şi cu ceilalţi. în loc să fim distruse de astfel de comportamente, ne putem dezvolta şi evolua prin ele.

Este timpul să lăsăm deoparte înţelegerea conven- ţională a relaţiilor şi să ne îndreptăm spre una mai liber A, în care ne eliberăm reciproc de codurile imposibile de

conduită. în timp ce facem acest lucru, aflăm cine suntem fără teama de a fi blamate sau abandonate de celălalt.

Către o intimitate transcendentă

Adevărul este că *intimitatea* este, în general, un eufemism pentru *sex*. Suntem atât de jenate să discutăm despre sex, încât colocvial ne referim la intimitate. în realitate, o mare parte din sexul pe care îl facem este doar copulaţie. Nu este intim, tocmai de aceea atât de multe soţii se plâng în special de faptul că trebuie să întreţină relaţii sexuale cu soţii lor. O văd ca pe o corvoadă pentru că, din multe privinţe, este.

în timp ce sexul se concentrează pe forma corpurilor noastre în acţiunea de copulaţie, intimitatea Infuzează experienţa sexuală cu calităţile transcendentului – conexiunea fără formă şi uniunea emoţională. Multe cupluri cred că sunt intime atunci când, de fapt, se angajează doar în actul copulaţiei. E o mare diferenţă.

Sexualitatea conştientă nu începe între picioare, începe în minţi şi în inimi, acolo unde se naşte cel mai hun sex. Atunci când doi oameni sunt atraşi fizic unul de celălalt, între ei există o energie fierbinte şi seducătoare, l otuşi, asta se mai întâmplă doar rareori după „faza lunii de miere" a relaţiei. Ceea ce se menţine este conexiunea mentală şi emoţională a cuplului. Dacă aceasta nu este puternică, atunci indiferent de cât de bun este sexul, intimitatea va păli.

Cel mai bun sex nu prea are de-a face cu ceea ce se întâmplă între cearşafuri şi are o grămadă de-a face cu ceea ce se întâmplă când suntem în afara dormitorului. Conexiunea sexuală durabilă şi poezia apar dintr-o profundă legătură emoţională şi spirituală. Chimia sexuală este doar o faţetă a intimităţii mai profunde pe care o împărtăşesc partenerii. Nu implică deloc senzualitate şi conexiune. A fi senzual şi conectat înseamnă a-l vedea pe celălalt ca pe o oglindă, ca pe un ecou al celei mai bune versiuni a sinelui tău, unde găseşti în celălalt fragmente din tine. Rezonanţa dintre cei doi este atât de profundă, încât separarea care există între formele lor se dizolvă. Tot ceea ce fac ei este senzual, deoarece este profund conectat.

Ca atare, adevărata intimitate depăşeşte cu mult sexul. Facem dragoste în multe moduri neaşteptate – în felul în care doi oameni iau cina împreună, în felul în care

fac cumpărături, cum se ţin de mână într-o drumeţie sau cum se ocupă de copiii lor. Intimitatea pătrunde în fiecare aspect al vieţii noastre. Este o reflexie a cine suntem în cele mai banale momente ale noastre. Cu cât suntem mai conectaţi cu partenerii noştri în timpul vieţii noastre de zi cu zi, cu atât suntem mai sexuali în dormitor. Totul începe cu modul în care ne „cuplăm" în timpul zilei.

Chimia sexuală adevărată nu are nimic de-a face cu aspectul fizic sau contul din bancă. Şi nici n-o putem crea prin ingerarea unor substanţe chimice. Chimia sexuală reală apare în noi. Când ne simţim conectate la celălalt într-un mod cu adevărat intim, corpul nostru îşi creează propriile stimulente interne şi psihedelice. Când experimentăm acest lucru, atingem potenţialul nostru înnăscut de a fi transcendente sexual. Conexiunea profundă emoţională şi spirituală este adevăratul afrodiziac.

Într-o stare de deşteptare, a fi intim înseamnă să fii şi să te unești. Intimitatea reflectă o conexiune profundă şi continuă cu celălalt în momentul prezent şi în unirea cu el. Putem folosi expresia „în-mine-vezi", unde „eu" este partea din noi înşine pe care o vedem reflectată prin oglinda relaţiei. Intimitatea este despre modul în care ne integrăm şi depindem unul de celălalt, respectându-l pe cel care ne respectă şi văzându-l pe celălalt în noi. Intimitatea reală creează o legătură de unitate şi dizolvă limitele separării. Reuneşte toate piesele integrale ale fiecărui partener şi le îmbină într-o recunoaştere conştientă a partenerului ca sine.

Când ne angajăm cu adevărat în intimitate, actul sexual nu este un verb. Nu este o acţiune pe care o facem, care începe şi se termină cu un scop, ci este cine suntem intrinsec. Prin atingerile din timpul zilei, prin dialogurile noastre, prin amintirile comune şi râsetele spontane, ne împărtăşim experienţe reciproce cu abandon şi transparenţă. Toate aceste feluri se traduc în cum ne manifestăm în dormitor.

Când un cuplu trece dincolo de definiţiile culturale ale sexului, îşi deschide relaţia spre tot felul de jocuri şi spre spontaneitate. Pot să aducă alţi parteneri, dacă doresc, sau nu. Ideea este că au trecut dincolo de restricţiile formale ale sexului tradiţional şi s-au deschis către conexiunea emoţională pe care o simt între ei şi către univers, în general. Nu mai sunt limitaţi sau constrânşi.

Cuplul devine o unitate de dragoste care este iubirea însăşi, fără nicio separare între ei sau faţă de univers.

Adevărata intimitate între doi adulţi liberi şi compleţi este nemărginită, fără formă şi atemporală. Nu se concentrează pe forma omului sau a contextului. Se conectează la esenţa celuilalt (sau a celorlalţi) fără judecată şi fără condiţii. Când există intimitate reală, ne pierdem în conştientizarea că nu există timp care nu este intim. Suntem acolo pentru partenerul nostru, în orice moment. Ora efectivă se dizolvă şi nu există atunci, ci doar acum. Maeştri *Karna Sutra* au înţeles acest lucru şi unii căutători încă o fac. Pe măsură ce m-am extins spiritual, am descoperit eu însămi această intimitate elevată şi a fost cathartică şi terapeutică pentru sufletul meu.

Nicio intimitate adevărată cu altă persoană nu poate apărea în lipsa intimităţii cu sine. Abia atunci când avem o uniune interioară profundă putem stimula o uniune cu altcineva. Când ne putem bucura, accepta şi sărbători propriul corp prin plăcerea produsă de masturbare, atunci putem începe să ne unim cu altul într-un mod frumos şi iubitor. Cum ne putem bucura de corpul altuia şi să fim acolo pentru el, atunci când nu facem asta pentru noi?

Energia noastră sexuală deţine o vitalitate incompa-rabilă şi neobosită. Când nu este plasată în cutii şi etichete de gen, căsătorie, monogamie sau

orientare sexuală,
este liberă – liberă *să fie*

.i6

Minciunile despre maternitate

Copiii sunt zenitul realizărilor sale, Medaliile ei de glorie şi mândrie. Prin ei, se simte, în sfârşit, demnă, Plină *de sens, de pasiune, de viaţă. Fără ei, se simte pierdută, goală, în derivă.*

Ştii vreo dorinţă a unei tinere femei care să apară mai des decât maternitatea? Dorinţa de a fi mame o poate surclasa pe oricare alta în viaţa multor femei, chiar şi pe cea de a deveni soţii. Din momentul în care ne jucăm cu păpuşile, majoritatea visăm să avem propriii copii. Să fim mame e ca un fel de a doua natură pentru majoritatea dintre noi, ca şi cum înseamnă însuşi faptul de a fi femeie. Este un lucru de bifat pe listele multor fete, unul pe care cred că ar trebui să-l bifeze cu orice preţ. Dacă vor alege să nu aibă copii până la o vârstă mai târzie, vor plăti preţul de a-şi explica la nesfârşit alegerea în faţa unei culturi ne-iertătoare.

încă îmi amintesc când prietena mea, Tricia, m-a sunat, supărată. Era tensionată şi tristă. „Nu vrea să aibă copii!", mi-a spus. „Cum să nu vrea să fie tată? Am crezut că vom întemeia o familie." Tricia era complet confuză. în parte îşi judeca soţul, de parcă dorinţa lui Stan de a nu avea copii ar fi însemnat că era egoist. I-am explicat < este posibil să nu fie pregătit sau că paternitatea nu ci drumul lui. Tricia nu era convinsă. Deoarece materniii tea se simţea atât de naturală pentru ea, nu era la fel şi i cazul lui. Ea a interpretat-o ca pe un semn că el nu vrea a se implice. Indiferent de cum aş fi încercat să-i explic c bărbaţii erau echipaţi diferit, ea era vehementă. „Treali asta schimbă toată schema! Dacă nu vrea copii, am plecai

Pentru multe femei precum Tricia, maternitate schimbă regulile jocului şi opreşte relaţia. Acesta este uni dintre cele mai importante obiective ale lor. Este visul p care l-au aşteptat atât, este fantezia după care tânjesc să ducă la îndeplinire. Numai prin realizarea acestui obiecti multe femei se simt complete.

Una dintre primele minciuni culturale din juri maternităţii este „obligaţia" de a fi mame şi că sunteir cumva, inferioare dacă alegem alt drum în viaţă. Deoarec corpurile noastre sunt concepute pentru a le da naşter şi a-

i hrăni pe copiii noştri, multe dintre noi nu sunt îi stare să decidă împotriva acestei stări de fapt. Când însă si întâmplă asta, este imperativ să ne dăm seama de ruşine: pe care cultura a creat-o în jurul femeii care nu e mamă ş de faptul că este una dintre minciunile pe care continuă si le răspândească.

După cum am spus mai devreme, sd *fii mamî* nu necesită să ai un copil biologic. Toate femeile – toţ oamenii, de fapt – au capacitatea de a întruchipa şi de ; adopta maternitatea. A crede că copilul trebuie să vină prii uter înseamnă a susţine o viziune limitată asupra materni tăţii. Suntem cu toţii mame. Odată ce îmbrăţişăm aceasti realitate, putem fi mândre de alegerile noastre, indiferen dacă este vorba de naşterea fizică a unui copil sau nu.

Dacă o femeie alege să nască fizic sau să adopte ui copil, trebuie să înţeleagă că este pe cale să se angajezi într-una dintre cele mai profunde călătorii din viaţa ei. Ni există o transformare mai importantă prin care să treaci decât intrarea în maternitate. Transformările psihologice prin care trece o femeie pentru a deveni mamă nu sunt, în realitate, cu nimic mai puţin decât monumentale. întreabă lirice mamă şi îţi va spune cât de mult i s-a schimbat conştiinţa după maternitate. Multe femei descriu această transformare ca pe un fel de moarte, în care părţile vechi din ele cad, pentru a dezvălui o entitate nouă. Pentru multe, este o întâlnire cu părţi din ele despre care nici măcar nu ştiau că există – în special cu părţile pline de compasiune, iubire, dăruire, sacrificiu şi grijă.

Odată ce o femeie devine mamă, ea este transformată irevocabil. Multe femei au descris sentimentul ca şi cum inima li s-ar plimba în corpul copilului lor. O mamă îşi consideră adesea copiii şi binele lor mai presus de ea. Acolo unde înainte şi-ar fi putut proteja, plină de zel, spaţiul şi timpul personal, acum ştie că nu-i mai aparţin în acelaşi mod. Ea înţelege intuitiv că acum este doar un recipient umil, dar dispus, din care copiii ei pot bea, în braţele căruia pot dormi şi la care ştiu întotdeauna că pot reveni. Din acel moment, ea nu mai este femeie în sine, ci este, mereu şi irevocabil, mama cuiva.

Oglindă, oglinjoară

„Ştiam că va fi greu, dar nu mi-am dat seama că va fi atât de greu", s-a plâns Zara. „Ştiu că sună copilăreşte. E

prostesc, pentru cã e un lucru minunat, dar nu mã pot abţine.” Cu trei sãptãmâni în urmã, îşi dusese la facultate fiul cel mai mic, pe Clint, şi încã îi era dificil sã se obişnuiascã cu asta. „Sunt atât de obişnuitã sã fiu mamã, cã nu ştiu cum sã fiu singurã acum. El era bãieţelul meu şi ştiu cã trebuie sã fie adult, dar sunt aşa de speriatã! Pentru mine, e încã un copil.”

Zarei, ca unui milion de alte mame care se confrunţi» cu „sindromul cuibului gol”, îi era extrem de dificil sã se adapteze la noua ei realitate. Poate pentru prima da IA trebuia sã se întrebe: „Cine sunt eu acum?” în anii în cai* ne creştem copiii, ne identificãm ca „mame”. Când acest rol dispare, intervine confuzia în legãturã cu cine ar trebui sA fim.

„Pânã acum, Clint e tare nefericit”, mi-a spus Zar« „Mã sunã în fiecare zi şi-mi spune cã vrea sã vinã acasA, Mi-aş dori sã-şi facã prieteni noi şi sã-şi înceapã viaţii Vreau doar sã fie fericit. Dacã el ar fi fericit, eu aş trece peste.” Sarcina mea a fost sã o ajut pe Zara sã-şi dea seama cã a avut tot felul de aşteptãri în privinţa adaptãrii lui Clini la facultate şi a fost foarte implicatã în fericirea lui. Acum vk lui îi era greu în primele sale sãptãmâni, ea se confrunta cu o uriaşã crizã interioarã.

Majoritatea mamelor vor afirma cã starea lor dr bine şi simţul propriei valori sunt indisolubil legate de cAt de fericiţi le sunt copiii. Maternitatea vine cu diagnosticul unei co-dependenţe extreme şi, uneori, obsesive. După cum spune şi o replicã din filmul *Hustlers*, „Maternitatea este o boalã mintalã”. Aceastã incapacitate de a ne desprinde est« o sabie cu douã tãişuri. Pe de o parte, ataşamentul vine cu abilitatea minunatã de a crea legãturi durabile şi profunde Dar, pe de altã parte, dacã mama nu este atentã, aceasll abilitate se va transforma într-o situaţie nesãnãtoasã în um graniţele personale sunt difuze. Multe mame renunţã Iu carierã pentru a-şi creşte copiii. Aceastã pierdere a viziunii independente pentru ele însele are potenţialul de a crea un vid interior, pe care sã dorească sã-l umple cu copiii lor.

Atunci când o femeie se identificã prea mult cu rolul de mamã şi îl vede ca pe viitorul ei drum, vede ceea ce copiii ei realizează şi felul în care aceştia progresează ca pe victorii şi realizări personale. Pericolul unei astfel de legãturi este d mama proiectează asupra copiilor ei multe

dintre dorinţei» sale neîmplinite, folosindu-i pentru a-şi îndeplini fantezii Ir neduse la îndeplinire. Fără această conştientizare, ea începe să-şi „creeze şi să-şi construiască" copiii ca şi cum şi-ar scrie un CV, care reflectă viziunea ei asupra sa mai degrabă decât
0 face viziunea copilului.

Este important ca femeile să înţeleagă cât de puternice sunt proiecţiile faţă de copiii noştri. Aici intervine munca inea de evoluţie a părinţilor conştienţi. Principala premisă a ncestui proiect este de a-i provoca pe părinţi să-şi dea seama că o mare parte din modul în care acţionează şi reacţionează faţă de copiii lor provine din propriile dorinţe interioare şi răni vechi, şi are mai puţin de-a face cu comportamentul propriu-zis al copiilor lor.

Paradigma tradiţională a creşterii copilului este că *parentingul* se referă la copil. Atunci când copilul este în centrul atenţiei, părintele se simte liber să aibă tot felul de cerinţe şi aşteptări, fără să-şi conştientizeze propriul plan sau motivaţia. Paradigma conştientă a creşterii copilului
1 ransformă complet acest lucru şi face ca *parentingul* să fie despre părinte. Părintele este provocat să se concentreze asupra lui însuşi şi să pună la îndoială modul în care propriile experienţe din copilărie şi de viaţă îi influenţează modul în care îşi creşte copiii.

Pe măsură ce ne trezim procesele interioare, începem să vedem cum ne folosim copiii pentru a vindeca şi a completa părţi din noi pe care le-am uitat în copilărie. Numai când suntem dispuse să ne uităm în oglindă, vedem cum relaţia cu copiii noştri reflectă modul în care trebuie să ne dezvoltăm din interior. Călătoria noastră în maternitate are acum parte de o schimbare importantă.

Cultura a stabilit un standard arhetipal pentru modul în care „ar trebui" să fie copiii – ascultători, să se conformeze, drăguţi, fericiţi şi de succes. Dacă nu sunt aşa, nu sunt suficient de buni. Deci, pe umerii cui cade această responsabilitate? Pe ai părintelui – şi, în majoritatea cazurilor, ai mamei. Dacă mama a fost păcălită de scenariul cultural că nu a fost niciodată suficient de bună, atunci maternitatea va declanşa această durere în mod repet ni Adevărul este că acest standard nu este doar inaccesibil, el şi fals. Dacă nu ne dăm seama de falsitatea sa, vom începe ɴĪ ne legăm valoarea de standarde inaccesibile şi să ne simţim în permanenţă nedemne.

Copiii noştri nu ar trebui să se conformeze standnr delor de excelenţă bazate pe ideile pe care le avem noi. Ki se nasc pentru a-şi urma propriul destin în conformitalr cu spiritul lor unic. Desigur, pe acest drum, este firesc nI ne dorim ca ei să devină oameni buni şi civilizaţi unii cu ceilalţi, dar modul în care îşi trăiesc viaţa depinde donr de ei.

Pe măsură ce ne trezim în propria noastră viaţă şl începem să ne eliberăm eul autentic, creăm condiţiile pentru ca aceia împreună cu care trăim s-o facă şi ei. Acolo unde înainte am fi putut fi inconştiente de modalităţile prin care controlam comportamentul şi stările de spirit ale copiilor noştri pentru a ne simţi bine cu noi însene, acum suntem mai conştiente de acest fapt şi încercăm din răsputeri sfl separăm calea copiilor noştri de a noastră. începem să trecem prin procesul de individualizare în propriile vieţi, iu care facem diferenţa din punct de vedere psihologic între noi însene şi rolul de mamă. Le vedem pe cele două ca fiind conectate, dar separate. Aşa ajungem să fim, în cele din urmă, şi cu copiii noştri – conectate, dar separate.

Această separare nu este un lucru rău. în schimb, separarea este extrem de vitală atât pentru dezvoltarea noastră psihologică, cât şi pentru cea a copiilor noştri. Este procesul prin care diferenţiem între cine suntem şi rolurile pe care le jucăm. Pe măsură ce ne maturizăm în acest proces, începem să facem ceea ce ar fi trebuit să facem tot timpul – să ne vedem copiii ca fiind profund conectaţi cu noi, dar, în acelaşi timp, individualizaţi şi diferenţiaţi de noi. Nu ne împletim cu ei în acelaşi mod în care o fac ei. Toate acestea se întâmplă numai atunci când încetăm să ne contopim esenţa cu rolul de mamă. Pe măsură ce renunţăm să mai

Investim în rolul de mamă, păşim în aspectele mai profunde nlc călătoriei maternale, unde nu suntem mamele copiilor ilin minte, din planuri şi din aşteptări, ci din inimă, unde Mintem profund implicate într-un singur lucru – progresul mitentic propriu şi al copiilor noştri.

Copilul de aur

Dacă există o sferă a vieţii noastre în care boala per- fecţionismului tinde să se iveaască necontrolat, acesta este rolul nostru de mame. Maternitatea are potenţialul de a ne duce obsesia pentru cuminţenie la un nivel cu totul

nou. Tindem să devenim perfecţioniste în mod exagerat. Luăm propriul blestem al „femeii de aur” şi îl proiectăm asupra copiilor noştri nevinovaţi, aşteptându-ne să poarte torţa noastră nebunească, pentru a deveni „copiii de aur”. Nu mai este suficient ca noi să fim frumoase şi împlinite – acum şi copiii noştri trebuie să fie aşa. Când strălucesc ei, strălucim şi noi. Se descurcă bine la şcoală? Dacă nu o fac, trebuie să însemne că *noi* am dat chix ca mame. îi iubesc mai mult pe bunici sau pe tatăl lor decât pe noi? Ei bine, dacă e aşa, acest lucru trebuie să însemne că *noi* nu suntem foarte iubitoare. Devin deprimaţi sau anxioşi? Dacă da, acest lucru trebuie să însemne că *noi* suntem de vină.Cultura a pus, subtil şi nu chiar, presiuni exagerate pe umerii femeilor, pentru a fi mame care oferă totul. „Ma-ma-elicopter” de astăzi şi-a obţinut acest titlu pentru că planează deasupra copiilor şi le oferă tot ce au nevoie, de la divertisment la stimulare, la educaţie şi, desigur, la nutriţia perfectă. Acceptând scenariile culturale din jurul maternităţii perfecte, ne permitem să ne lăsăm hărţuite în încercarea de a fi mamele perfecte. Dacă facem ceva greşit, credem că suntem mame „rele” şi ne învinovăţim pentru asta. Maternitatea devine, apoi, propria tiranie, atât pentru mamă, cât şi pentru copiii ei. Ne autohărţuim mai bine decât ar puten cultura s-o facă vreodată şi, de asemenea, le hărţuim pe nils femei cu aceeaşi ruşine pe care o simţim şi noi.

în timp ce multe mame renunţă la cursa pentru trofeul de cea mai bună mamă, sunt milioane care lupi» în continuare pentru asta, deşi o fac la nivel subconştienl Ne angajăm în forme subtile de concurenţă împotriva altor mame, fără să ştim neapărat că facem acest lucru. De fieca ridată când îi lăsăm pe copiii noştri la şcoală îmbrăcaţi frumoN, când postăm fotografii cu pachetelele organice perfecte sau când vorbim despre notele fantastice ale copiilor noştri, ne angajăm într-un act subtil de intimidare. De fiecare dată când vorbim despre modul în care le-am cusut costumele de Halloween târziu în noapte sau despre cum le-am organizat cele mai elaborate petreceri aniversare, cu invitaţii îmbrăcate în satin, declanşăm comparaţii şi implicăm concurenţă. Poate că facem asta în mod nevinovat şi poate că nu am intenţionat ceva împărtăşind aceste „victorii'', dar faptul că ne afişăm realizările pentru străini ar trebui să ne facă să ne

întrebăm de ce o facem. Care este motivaţia de bază? Ce nevoie se ascunde în spate?

De ce ne postăm perfecţiunile pe reţelele de socializare? De ce afişăm trofeele sau realizările copiilor? Sigur, suntem mândre, darîntrebarea rămâne în continuare, de ce trebuie să le arătăm şi altora? Există o parte din noi care doreşte să fie văzută într-o anumită lumină? Ne dă un sentiment de mândrie să ne lăudăm cu copiii, cu bunurile sau

cu posesiunile noastre? în calitate de receptor al acestor postări ale unor „mame perfecte”, simt o presiune subtilă, dar directă, care mă îndeamnă să fac mai bine. în loc să ne unim, ca mame care înţeleg presiunile culturale cu care se confruntă, concurăm una împotriva alteia. în loc să ne postăm nebuniile, slăbiciunile şi *faux* pas-urile, încercăm să părem perfecte. Nu ne dăm

seama cât de
dăunător este acest
lucru, nu numai
pentru alţii, ci şi
pentru noi însene.
Toate suferim când
prezentăm o idee
falsă a maternităţii

.Atâta vreme cât aspirăm să le oferim copiilor noştri ıı viaţă de nota zece, asumându-ne identităţile din această I irrspectivă, ne înscenăm atât eşecul nostru, cât şi al copiilor noştri. Nu numai că ne vom compara constant cu alte mame ţi vom fi nemulţumite, dar vom şi proiecta această lipsă nsupra copiilor noştri şi îi vom împinge să devină purtătorii torţelor valorii pe care noi nu am simţit-o niciodată.

Destul de curând, ne dăm seama că copiii noştri sunt nici pentru a-şi manifesta propriul eu şi că pot fi manipulaţi doar până la un punct. înainte să ne dăm seama, temperamentul lor în formare ne arată că trebuie să-i eliberăm de controlul pe care-l avem asupra lor. Nu ne putem proteja copiii de eşecuri, despărţiri, tragedii sau respingeri. Indiferent de cât de mult îi iubim sau de cum îi creştem, ei se vor confrunta cu suferinţe – uneori, suferinţe cumplite. Odată ce acceptăm acest lucru, putem să ne întoarcem pe propria noastră bandă şi să ne creştem copiii acceptându-le limitele şi fără să intrăm pe banda lor.

Sfântul Graal al părinţilor

„Eşti la fel de fericit precum cel mai puţin fericit copil al tău", spune o zicală. Majoritatea părinţilor folosesc acest citat pentru a-şi explica stările de nelinişte şi disconfort legate de frământările lor părinteşti. în fond, dacă cel mai puţin fericit copil al lor este un copil extrem de nefericit, el, ca părinte, cum să fie?

S-ar putea să te şocheze ce-ţi spun, dar acest citat este o mizerie. Vorbeşte despre chestiuni problematice, cum ar fi că e în regulă să depăşim graniţele copiilor noştri. De asemenea, mai sugerează şi că fericirea poate fi profund afectată de fericirea altuia sau de lipsa acesteia. Societatea consideră că este un semn de dragoste şi de grijă atunci când împărtăşim aceleaşi sentimente ca alt copiilor noştri.

încă o dată, cultura susţine idei false, care ne influenţează profund. Numai când începem să le anali/Am ne eliberăm pe noi însene şi pe copiii noştri şi ne protejăm de anxietate. Cultura susţine de mult două obiective sli A lucitoare pentru părinţi – fericirea şi succesul copiilor întreabă orice părinte care sunt primele sale două obiect i v* şi toţi vor fi de acord aproape în unanimitate: „Vreau >'«

copilul meu să fie fericit şi să aibă succes". Să analizăm fiecare din aceste scopuri, începând cu fericirea.

Zara, clienta mea care se confrunta cu sindromul „cuibului gol", era categorică. „Până când Clint nu vii deveni mai fericit, eu voi fi nefericită. Am fost întotdeaunn apropiaţi. Tot ce simt eu simte şi el, şi invers. Acum, cfl este plecat, nici nu mai pot dormi ştiind că poate el suferă Gândul mă omoară!"

Părinţii cred, de fapt, că atunci când reflectă sen timentele copiilor sunt iubitori şi grijulii. Nimic mai neadevărat. Asta nu e grijă – este încălcarea graniţelor. Când i-am explicat Zarei că are o relaţie de codepen- denţă cu fiul ei, a fost uimită. Nu o dată considerase că legătura lor era disfuncţională. Pe măsură ce o învăţam despre codependenţă şi despre modul în care îşi pierduse identitatea în cea a fiului ei, totul a început să se aşeze, în cele din urmă, a văzut cum propria sa incapacitate de a face faţă „sentimentelor profunde" îl împiedicase pe el să-şi analizeze sentimentele. Această nouă tranziţie scotea totul la iveală din nou. în loc să privească în interiorul ei şi să aibă emoţiile pe care această nouă fază a vieţii o aduceau pentru ea, Zara mergea spre exterior şi se concentra asupra fericirii lui Clint. în loc să-i permită să aibă propria relaţie independentă cu tranziţia prin care trecea şi să-i ofere spaţiu pentru a-şi analiza sentimentele, Zara făcea presiuni mari asupra lui să se simtă fericit, astfel încât ea ifl nu trebuiască să facă faţă anxietăţii de a se confrunta cu rine era când nu era mama lui.

Mai mult decât atât, am învăţat-o pe Zara că scopul tir a avea copii „fericiţi" este unul complet nerealist, linţional şi, în cele din urmă, imposibil. Ba chiar, de fapt, produce contrariul. Cu cât ne concentrăm mai mult pe Irricire, cu atât vom fi mai nefericite. Lasă-mă să-ţi explic.

Am transformat fericirea într-un scop când ea este, ilr fapt, doar o emoţie – şi chiar una trecătoare. Atât de ntaşate am devenit de ideea de a fi fericite, încât aspirăm prosteşte ca fericirea să fie un obiectiv permanent. în acest sens, ne aşteptăm în mod inconştient ca viaţa să continue să producă stări de fericire. Când viaţa se conformează, ne simţim norocoase şi binecuvântate. însă când nu se mai întâmplă asta, ne simţim oprimate şi nefericite. Dăm vina

pe viaţă când, de fapt, ar trebui să dăm vina pe aşteptările noastre prosteşti.

Fericirea este un sentiment trecător. Vine şi pleacă, Ia fel ca toate sentimentele. Nu este ceva de care să fii ataşată. Când suntem ataşate de ea, de-abia aşteptăm următoarea „soluţie" fericită. În mod inconştient, rezistăm la acele experienţe de viaţă care ne provoacă orice grad de tristeţe, furie sau durere sau le respingem. întreabă-te dacă este acesta un mod realist de a trăi – dorindu-ţi doar o viaţă plină de curcubeie şi sclipici?

Adevărul dur al vieţii de părinte este acela că odraslele noastre vor simţi durere, iar noi nu putem face nimic în acest sens. Se vor lupta, se vor zbate şi vor eşua. Vor face greşeli uriaşe şi vor intra în relaţii disfuncţiona- le. Vor putea chiar să-şi facă rău lor înşişi şi vieţii lor, şi să moară înaintea noastră. Toate aceste posibilităţi scot în evidenţă propriul sentiment de neputinţă, făcându-ne să ne simţim scăpate de sub control. Uneori, putem simţi chiar că suntem nişte ratate desăvârşite.Cu cât acceptăm mai repede că nu putem controla experienţele şi sentimentele copiilor noştri, cu atât mai repede putem scăpa de fanteziile nerealiste confon cărora copiii ar trebui să aibă doar sentimente fericiţi Copiii noştri sunt fiinţe suverane, care au dreptul să expi rimenteze viaţa în orice fel doresc. Dacă doresc să fie tri> la plajă, este alegerea lor. Cine suntem noi să le spunci cum să se simtă? încă îmi amintesc de fotograful de l petrecerea de doi ani a fiicei mele, care îmi spunea: „Ai încercat din greu să o fac să zâmbească, dar, frate, a foi foarte greu!" îmi amintesc că m-am simţit ca şi când ar fost ceva în neregulă cu ea sau cu mine. De ce nu putea şi r să zâmbească şi să fie fericită, precum ceilalţi copii? Al>l apoi, după ce m-am gândit bine, mi-am dat seama că ni părinţii suntem adesea ca poliţia fericirii, poruncind» I copiilor noştri: „Zâmbeşte! Fii fericit! Nu plânge!" Făcân asta, le spunem să-şi ignore sentimentele autentice şi * simtă doar ceea ce vrem noi să simtă, astfel încât să n putem simţi bine cu noi înşine.

Copiii nu sunt marionetele noastre sau pânza | care să ne pictăm dorinţele şi aşteptările. Sunt propriii lor fiinţe, cu propriile nevoi şi temperamente. Dacă alt să se simtă plictisiţi într-un parc de distracţii cu adevări amuzant, acesta este dreptul lor. Au propriile sentimenti Atât timp cât nu dăunează altcuiva, copiii noştri, şi fiecai om, de

altfel, au dreptul la propriile sentimente. Când n eliberăm pe noi însene şi pe ceilalţi de nevoia ca ei să li fericiţi, comunicăm o acceptare intrinsecă a vieţii. Ne dăi seama că e copilăresc să ne dorim doar experienţe fericii de viaţă.

Viaţa nu este subiectivă cu vreun sentiment. Via| doar este. Uneori este aşa şi alteori este altfel. Nu n impune ce părere să avem despre ea. Asta depinde d noi. Ploaia poate face pe cineva fericit, în timp ce poal nemulţumi pe altcineva. Ploaia doar este. Nu intenţiona zã să ne provoace vreo reacţie. Reacţia este la latitudini noastră. în inconştienţa noastră, credem că reacţii noastre sunt conduse de viaţă. Pe măsură ce ne treziri iii' dăm seama că reacţiile noastre nu au nimic de-a face ni lumea exterioară şi că au foarte mult de-a face cu eul nostru interior.

Ce s-ar întâmpla dacă am înlocui noţiunea de Icricire cu ceva mai durabil şi mai uşor de realizat? Dacă nin înlocui-o cu prezenţa? Prezenţa implică o acceptare ıı *tuturor* experienţelor noastre, a celor care provoacă Icricire *şi* a celor care provoacă durere. Când intrăm în viaţă conştientizând că fericirea şi tristeţea sunt o parte complicată a vieţii, nu mai judecăm viaţa ca „bună" sau „rea". Viaţa doar este. A fi deschis la învăţăturile sale, Indiferent de emoţiile pe care le creează în tine, înseamnă ıı fi prezent. Existenţa în prezent este o calitate veşnică, |»c care o cultivăm atunci când acceptăm viaţa, oricum ar arăta, cu toată gama sa largă de posibilităţi. Când ne predăm vieţii, ne permitem nouă însene şi copiilor noştri Nft-i traversăm vârfurile şi văile cu calm şi cu bucurie. Nu liidecăm viaţa în funcţie de modul în care ne face să ne simţim, ci o acceptăm pentru învăţăturile pe care le oferă. Această perspectivă ne permite să ne eliberăm anxietăţile legate de experienţele noastre şi ale copiilor noştri. în acest fel, ne eliberăm şi pe noi însene şi pe ei, liberi să ne angajăm în realitatea vieţii, fără frică sau împotrivire.

Să analizăm acum ce înseamnă succesul. Când vorbim despre

succes, ne referim la premii mari, realizări, statut ridicat şi mulţi bani în cont. Acesta este modul în care cultura a definit succesul şi felul în care îl vede majoritatea dintre noi. De aceea, planificăm întreaga copilărie a odraslelor noastre pentru a respecta aceste standarde. Abilitatea copiilor de a concura pentru cele mai prestigioase universităţi şi echipe sportive devine

obiectivul fiecărui părinte. Când copiii nu pot bifa aceste căsuţe, îi vedem pe ei şi pe noi ca pe nişte rataţi. Drept urmare, nivelul de stres şi anxietate este extrem de ridicat în încercarea de a îndepărta posibilitatea acestei nenorociri

.Când începem să le permitem copiilor noştri să-şl experimenteze valoarea bazată pe sentimentul intrinsec de stare de bine, şi nu pe standardele extrinseci impuse de cultură, susţinem starea de *a fi*, mai degrabă decât starea de a face. Fiinţa noastră începe să conteze mai mult decât ceea ce facem. La urma urmei, suntem fiinţe umane, nu lucruri umane.

Trezirea înseamnă că ne dezabonăm de la definiţia succesului aşa cum o impune cultura şi creăm noi căi de autodescoperire autentică, în care ne setăm propriii indicatori în privinţa realizărilor şi progresului. în timp ce facem asta, ne dăm seama că suntem pe deplin demne aşa cum suntem, fără să mai poftim la ceea ce ne-a spus cultura că ne va împlini.

Când ne creştem copiii în integritate, nu putem să nu proiectăm acest sentiment de plenitudine asupra lor. Nu-i mai vedem ca fiind insuficienţi, incompleţi sau defecţi. îi vedem la fel de perfecţi aşa cum sunt, în toate imperfecţiunile lor. Nu mai considerăm că notele lor de şapte îi reprezintă. Nu le impunem standardele de realizări impuse de cultură, ci le permitem, în schimb, să înflorească în ritmul lor şi după propriile standarde.

Cultura spune că viaţa este o competiţie şi o luptă. Deşi înţelegem că viaţa poate fi uneori grea, nu ne abonăm la acest model de viaţă definit de lipsă. Pe măsură ce evoluăm în abundenţă interioară, le permitem şi copiilor noştri să crească în abundenţă. îi învăţăm că există infinite moduri de a-şi trăi viaţa, iar calea lor este la fel de întemeiată ca a oricui altcuiva.

Copiii noştri nu trebuie să fie nişte variante ale noastre în miniatură şi nici nu sunt păpuşi sau trofee. Ei sunt aici pentru a se dezvolta în spiritele unice pe care le au deja şi pentru a-şi arăta destinul în modul care funcţionează autentic pentru ei.

Redefinirea maternităţii

Când începem să ne vedem copiii drept profesori ai propriei noastre evoluţii interioare, maternitatea suferă o revizie drastică. Dacă nu ne vindecăm propriile răni din copilărie, ne vom proiecta „golurile" interioare asupra copiilor noştri. Recunoscându-le, ne putem folosi de călătoria maternităţii ca de un portal către evoluţie. Maternitatea devine mai puţin despre fericirea şi succesul

copiilor noştri şi mai mult despre vindecarea noastră interioară. Trecem dincolo de rolul mamei şi eliminăm egoul cu care vine acesta la pachet şi, în schimb, păşim în ceva mai profund – esenţa noastră maternă. Acum, maternitatea nu mai este despre copiii pe care îi producem sau îi creăm, ci despre falsitatea pe care o manifestăm şi o eliberăm.

A privi în interior înseamnă să ne întrebăm de unde vine această nevoie de a fi atotputernic în viaţa copiilor noştri şi de ce avem nevoie ca ei să fie fericiţi şi să aibă succes? Ambele răspunsuri ne vor dezvălui sentimentele disperate de neputinţă şi de nevrednicie interioară. Ajungem să vedem că ne-am proiectat lipsurile interioare asupra copiilor. Când facem acest lucru, încercăm să corectăm, să remediem şi să reparăm aceste lipsuri interioare, dându-ne seama că, de fapt, nu ne lipseşte nimic. Toată lipsa vine din noi. Până când nu vom vedea cum le facem asta copiilor noştri şi celorlalte relaţii intime pe care le avem, vom fi ca un parazit pentru valoarea celuilalt, sperând că vreo câţiva stropi ne vor vindeca rănile interioare.

Trezirea implică spargerea arhetipurilor fericirii şi succesului impuse de cultură. Când ne dăm seama că nu este treaba noastră să creăm fericire sau succes pentru copiii noştri, nu numai că-i eliberăm pe ei, ci ne eliberăm şi pe noi înşene.

Să nu încălci graniţele propriilor copii este unu dintre cele mai grele sarcini spirituale ale oricărei mame Asta ar însemna să obţinem sentimentul de valoare din propria fiinţă, separată de cea a copiilor noştri. Ne ducem la bun sfârşit propria lucrare interioară şi ne scutim copiii de povara purtării greutăţii aşteptărilor noastre. Scopul nostru se schimbă de la a ne dori ce este cel mai bun pentru copiii noştri, astfel încât să ne simţim noi bine eu noi înşene, la a ne dori ce e mai bine pentru noi înşene, astfel încât să nu ne folosim de copii pentru a ne simţi demne.

Când ne modificăm scopul de mamă de la stilul egoist şi inconştient la unul mai evoluat şi conştient, trecem de la a ne gândi la noi înşene ca fiind conducătorii şi comandanţii copiilor noştri la a fi îndrumătorii şi liderii lor. Ne dăm seama că scopul nostru cel mai înalt este să-l vedem drept profesorii noştri, drept cei care ne trezesc, şi

să învăţăm din lecţiile pe care ni le oferă. Trebuie să ne mutăm din locul nostru din linia întâi şi să mergem lângă ei, dacă ne lasă, sau în spatele lor, dacă nu. Acum ne vedem ca nişte conducte, deschizătoare de uşi şi colege de călătorie pentru copiii noştri în această călătorie numit A viaţă.

Când mamele îşi uită adevărata natură şi suni distrase de lipsa de armonie a culturii, îşi trădează nucleul spiritual. Cultura ne spune să fim anxioase şi în control, să trudim şi să ne străduim. Credem că aşa trebuie să fim, aşa că devenim nerăbdătoare şi frustrate, discordante şi pretenţioase. Copiii noştri simt acest lucru şi o iau la sănătoasa.

Când ne batem copiii, ţipăm la ei sau îi facem să se ruşineze în vreun fel, acţionăm împotriva naturii noastre adevărate. Nu asta suntem, deşi poate suntem cine am fost învăţate să fim, mai întâi faţă de noi însene şi apoi faţă de copiii noştri. Rezultatul este că aceştia din urmă îşi pierd legătura cu eul lor autentic şi ajung să creadă într-un mod de existenţă toxic şi disfuncţional.

Trebuie să schimbăm paradigma asupra maternităţii. Scopul nostru ca mame este să ne aducem copiii sănătoşi la maturitate, punct. Când ne concentrăm asupra ucestui fapt, suntem calde, grijulii şi relaxate. Cultura ne-a poluat scopul autentic şi a adăugat în el tot felul de ingrediente artificiale, cum ar fi să ne asigurăm că copiii sunt fericiţi, slabi, populari şi de succes. Când cădem pradă acestor obligaţii culturale suplimentare, ieşim din clementul nostru matern natural şi acţionăm împotriva inimii noastre. Acum suntem anxioase, iritabile, furioase şi pline de resentimente.

Când renunţăm la dogma şi la obligaţiile culturii, păşim din nou în inima şi în sufletul maternităţii, care este să îngrijească şi să sprijine copiii pe drumul lor spre independenţă. Viitorul are nevoie-de noi, mamele, să ne împotrivim culturii care vrea să ne jefuiască de ceea ce suntem cu adevărat. Când ne împotrivim, nu doar că ne eliberăm pentru a fi autentice, dar le permitem acest lucru şi copiilor noştri. Pur şi simplu, nu există o putere mai mare care să schimbe lumea decât a unei mame.Minciunile despre frumuseţe şi tinereţe

Credem că ar trebui să ne păstrăm tinereţea ca pe gemul din borcan,
Că pielea noastră ar trebui să rămână la fel de fină ca frişca, Că trupurile noastre ar trebui să rămână flexibile asemenea unui acrobat,
Că părul nostru ar trebui să fie strălucitor precum cea mai scumpă mătase. Agăţându-ne de standardele frumuseţii, încetăm să mai trăim *în frumuseţe.*

Nu cred că am cunoscut vreo femeie care să spună mereu: „Sunt cu adevărat mulţumită de modul în care arăt şi nu aş schimba nimic la aspectul meu fizic.” Nu spune asta multe? Nu e aproape tragic? Ne-am obişnuit atât de mult să ne fie ruşine de aspectul nostru fizic, încât nici măcar nu mai punem la îndoială omniprezenţa acestui fenomen. Deşi sunt sigură că există bărbaţi care nu sunt complet mulţumiţi de aspectul lor, nu este ceva de care să se plângă, de obicei. Dar femeile? Este ceva tipic.

Presiunile externe apar în tot felul de moduri, dar niciuna nu este la fel de severă pentru femei ca industria frumuseţii. Indiferent dacă îi cedăm direct sau nu, îi cădem pradă mai mult sau mai puţin. Cultura ne-a făcut ne considerăm valoroase în funcţie de frumuseţea tenului, de mărimea XS a hainelor şi de tinereţea noastră eternii Prinse într-un model toxic de a concura la nesfârşit cu alte femei, suntem blocate în capcana de a ne compara cu ele. La sală, când vedem alte femei care se antrenează, În magazin, în timp ce răsfoim reviste, şi la film, în timp cr privim actriţele de pe ecran, ne întrebăm încontinuu cum arată corpul nostru în comparaţie cu al lor. Sânii, nasul, zâmbetul, picioarele, fesele, ochii?

Fie că o facem în mod ostentativ, fie că suntem nemiloase în tăcere, majoritatea dintre noi suntem dure cu noi însene atunci când vine vorba de modul în care arătăm. Când ne uităm în oglindă, ne observăm toaln defectele înainte de a ne observa frumuseţea – burta marc, ridurile, vergeturile sau celulita. Criticul nostru interior este neobosit.

Sclavele oglinzii

De când mă ştiu, în fiecare zi, când mă trezeam, mă uitam în oglindă şi găseam numai defecte la faţa yl corpul meu. Ochii mei se concentrau asupra ridurilor şi celulitei. Asta era tot ce vedeam – riduri şi cel uliţă. Singurii diferenţă dintre noua eu şi vechea eu este că acum reuşesc, în majoritatea zilelor, să nu mai intru în spirala unui atac vicios la adresa propriei persoane şi mă pot ridica deasupra batjocurii şi dispreţului.

în trecut, intram într-un dialog interior interminabil despre faptul că nu voi fi niciodată suficientă. Mă obsedau toate defectele de pe faţa şi corpul meu – toate lucrurile pe care cultura le-a declarat greşite, cum ar fi părul ondulat, şi nu drept, culoarea mai închisă sau mai degrabă creol A, şi *nu* albă, plinuţă, şi *nu* slabă, pielea mea plină de celulitfl, şi *nu* netedă şi impecabilă, coapsele groase şi care se freacă între ele, picioarele mele scurte, şi *nu* lungi.

M-am detestat într-o asemenea măsură, încât am fost aproape de o tulburare de alimentaţie. Ştii de la cine am aflat prima dată despre bulimie? De la prietena mea cea mai bună. Abia ce împlinisem amândouă şaisprezece ani. Şi ea ştii de unde aflase? De la un alt grup de tinere adolescente care erau bulimice de ceva vreme. Parcă toate

aceste tinere ştiau ceva ce eu nu ştiam. Erau foarte dezinvolte, în general, ceva de genul: „A, mănânc tot ce vreau, apoi vomit şi nu mă îngraş.” Eram şocată. Nu auzisem niciodată de aşa ceva. M-am gândit în sinea mea: „Uau, aş putea foarte bine să încerc şi eu.”

Din fericire pentru mine, nu m-am priceput niciodată la tehnică şi nici nu m-am simţit bine în legătură cu întregul proces. Am simţit o aversiune puternică faţă de asta atât fizic, cât şi psihologic. Ştiam că ceva nu este în regulă şi că nu are cum să fie sănătos să-mi bruschez corpul în acest mod atât de dur. în cele din urmă, m-am oprit după câteva luni, dar nu pentru că începusem să mă accept într-un mod sănătos. Pur şi simplu nu mi-a plăcut procesul de a mânca şi de a vomita mâncarea. Mi-aş dori să zic că am încetat din cauza iubirii mele de sine care evolua, dar nu este aşa. Pot spune sincer că, dacă ar fi existat un alt proces mai plăcut de extragere a alimentelor din corp, aş fi făcut-o.

De ce tulburările de alimentaţie predomină la femei în comparaţie cu bărbaţii? Motivul este că mai întâi suntem apreciate în funcţie de frumuseţea noastră exterioară şi abia apoi în funcţie de calităţile noastre interioare. Suntem atât de mult tratate ca nişte obiecte, încât interiorizăm această opresiune şi devenim curând propriii noştri tirani şi asupritori. înainte să ne dăm seama, ne comportăm ca şi cum corpul nostru ar fi expus la un muzeu. Ne criticăm corpul pe bucăţi – lobul urechii, coapsa interioară, lipsa tricepsului, gleznele groase. Vrem apoi să avem cele mai frumoase trăsături posibile – cele mai frumoase **hu/r,** gene, linie a maxilarului, cei mai frumoşi ochi, pometi Ne desfacem faţa în bucăţele şi încetăm să o mai vedem ca pe un întreg. Uităm că suntem un tot, de apreciat ш totalitatea noastră. Ştii cât de toxic este acest lucru pent 111 starea noastră de bine?

Abia după vârsta de treizeci de ani şi odată cu naşterea fiicei mele mi-am dat seama că ceva trebuie să schimbe în mine, altfel îi voi transmite şi ei această tiran Ip internă. Dacă nu voi învăţa să-mi accept şi să-mi respect corpul aşa cum e, îi voi transmite cu siguranţă mesajul **cA** valoarea unei femei este legată de aspectul ei. Am început să lucrez la un proiect interior serios, analizând flecar»' sistem de credinţe defect pe care îl aveam despre modul în care arătam şi ce spunea cultura despre ele.

A durat ceva timp. Am început să-mi dau seama cA nu corpul meu era defect, ci felul în care cultura percepe« corpul unei femei. Am luat în considerare perspectiv« distorsionată a culturii şi am transformat-o. Nu există un corp defect, ci doar un corp sănătos sau unul nesănătos. Odată ce am realizat acest lucru, am început să mA eliberez de îndoctrinarea culturii. Deşi încă mai sufăr de o tiranie internă intermitentă, am ajuns într-un punct în care acum pot accepta mai profund trupul şi faţa cu care m-am născut.

Indiferent de ceea ce spune cultura, faptul că ue conformăm şi ne perpetuăm propria denigrare este un semn că am acceptat, la nivel subconştient, ce ne învaţă ea. Aceasta este o pastilă greu de înghiţit. Aprobăm ceea ce cultura decide că este frumos. Procedând astfel, ne abandonăm propria valoare unică şi istorie genetică.

De generaţii întregi, femeile din întreaga lume se trădează pe sine mai mult decât a făcut-o vreodată cultura. Ne prezentăm pe noi însene ca fiind neimportante, nesemnificative şi irelevante. Şi ştiţi cui ne prezentăm? Fantomaticului „celălalt", cu alte cuvinte, celorlalţi „din afară". Industriei chirurgiei cosmetice şi plastice, caselor de modă, culturii, mass-mediei, patriarhatului şi celui care licitează mai mult. Ei încep să ne deţină mai mult decât ne deţinem noi însene. Scopul meu nu este ca noi să ne nnihilăm complet supunerea faţă de cultură. S-ar putea să ne epilăm în continuare buza superioară şi axilele şi să ne modelăm sprâncenele. Scopul este ca noi să facem cât mai multe alegeri conştiente, astfel încât să nu o luăm, ca nişte roboţi, pe căile culturii.

Colonizarea frumuseţii

Există un standard de frumuseţe care a colonizat lumea în general. Se concentrează exagerat pe pielea albă, pe corpurile tinere şi slabe, pe ochii deschişi la culoare şi pe părul blond. Forma preferabilă a corpului s-a schimbat de-a lungul timpului, în câteva decenii preferându-se corpurile foarte slabe cu piept plat, în altele, corpurile mari şi voluptoase. Indiferent de forma corpului, pielea trebuie să fie albă. Cu cât este mai albă, cu atât mai bine – şi cu cât este mai tânără, cu atât mai bine. Acest standard al frumuseţii a afectat femeile, tinere şi bătrâne, răstignindu-ne cu parametrii săi neobosiţi.

Când se foloseşte termenul de *frumuseţe clasică americană,* acesta este de obicei asociat cu o femeie slabă, blondă, tânără, cu ochi albaştri, albă. Până în anii 1940, concursul Miss America nici măcar nu le permitea femeilor de culoare să participe. Până atunci, concurentele trebuiau să aibă „sănătate bună şi rasă albă". Chiar şi astăzi, majoritatea copertelor de reviste şi a panourilor publicitare fac reclamă la femei cu faţa cât mai deschisă la culoare, părul blond şi pielea albă. O tânără fată de culoare va trebui să răsfoiască revistele mult şi bine pentru a-şi regăsi în ele propriul tip de corp.

Majoritatea femeilor de culoare vor confirma efi au crescut cu impresia că nu vor fi niciodată suficient de frumoase. De la îndreptarea părului la decolorarea pielii sau la strângerea corpului în articole de îmbrăcăminte cât mal strâmte, femeile cerşeau să se încadreze în acest standard alb de frumuseţe. A fost drum lung până şi-au dat seanin femeile de culoare că „negru este frumos" şi „cafeniu este frumos".

Standardele noastre actuale de frumuseţe nu contrazic preponderenţa culturală fundamentală a rasismului şi a discriminării pe bază de vârstă. Prin restrângerea conceptului de frumuseţe la definiţiile rigide şi înguste pe care le arc, cultura noastră actuală a torturat stima de sine a milioane de fete din întreaga lume. Ca femei, este responsabilitatea noastră să contestăm actualul statu-quo legat de frumuseţe, redefinind ce înseamnă pentru fiecare dintre noi. Aceasta este singura noastră modalitate de a accepta o conştiinţă extinsă despre valoarea noastră, una care se separă de paradigma actuală a frumuseţii.

Natura ne-a oferit vremea pentru frumuseţea tinerească, dar nu a intenţionat niciodată să ne agăţăm de ea pentru totdeauna. Uită-te la întreaga natură – totul îmbătrâneşte şi moare. Nu e vorba de nicio luptă. Deci, de unde am aflat că trebuie să luptăm împotriva naturii şi să rezistăm trecerii timpului? Din cultură, de acolo! Am fost hipnotizate să credem în ceva pe care natura nu l-a intenţionat.

Ravagiile timpului ne vor rida fruntea şi ne vor deforma bărbia şi nu putem face nimic în acest sens. Cultura ne spune că îmbătrânirea este o anatemă care

trebuie evitată cu orice preţ. Aşadar, o femeie se confruntă cu o imensă scindare interioară, pe care apoi încearcă să o rezolve prin mijloace artificiale. Poate că nu este dorinţa ei să-şi bage *filiere* sau Botox, dar simte că se zbate sub un critic interior dizarmonic, pe care l-a moştenit din cultură, şi că se pedepseşte neîncetat pentru că timpul şi-a pus lireasca amprentă asupra ei.

Bărbaţii nu îşi leagă valoarea de modul în care arată, aşa cum fac femeile. Acest lucru este clar. De fiecare dată când urc pe scenă cu alţi *speakeri,* sunt conştientă de modul în care femeile cad pradă diferitelor standarde de frumuseţe. Bărbaţii urcă de obicei pe scenă îmbrăcaţi în haine simple şi în încălţăminte obişnuită, fără să le pese prea tare de nimic. Dar femeile? Există *make-up* artişti, *hair stylişti* şi tocuri cui incomode. Desigur, nu toate femeile sunt obsedate de aspectul lor, dar putem presupune că majoritatea sunt. Aşa ne-a îndoctrinat cultura. Din această cauză, ne legăm sentimentul intrinsec al valorii de aspectul nostru exterior. Făcând acest lucru, suferim foarte mult.

Subminând frumuseţea cu care ne-am născut, declasând-o, ignorând-o şi căutându-i scuze, ne oferim puterea în fiecare zi patriarhatului „alb". Lăsându-ne pradă standardelor, supunându-ne corpurile la ore întregi de tortură zilnică, ne diminuăm valoarea şi întreţinem o inferioritate care nu ne caracterizează. încercăm în permanenţă să ne mascăm, să ne împodobim, să ne înfrumuseţăm şi să ne ascundem frumuseţea naturală. De exemplu, purtăm doar haine negre sau largi. Folosim machiaj şi fonduri de ten speciale sau ne colorăm părul şi îl supunem la tot felul de procese chimice, cheltuind mii de dolari pe încălţăminte şi pe haine cu etichete de lux sau purtând tot felul de peruci, gene false, umpluturi şi implanturi pentru a ascunde cine suntem noi, de fapt. Este modul prin care pretindem că nu ar trebui să fim aşa cum suntem noi în mod natural.Cum începem să creăm un nou standard de frumuseţe pentru noi însene? începem prin a înţelege cu ce ne confruntăm. Odată ce o facem, ne acceptăm în mod conştient propriul corp, de orice vârstă şi în orice formă. Pe măsură ce intrăm într-o uniune mai profundă cu noi însene, suntem conştiente să ne educăm fiicele, generaţiile mai tinere, să se accepte şi ele. Le

învăţăm despre modul în care cultura le poate accepta sau nu înfăţişarea şi cum îi pot combate efectele psihologice. Aducând această problemă în lumină printr-un dialog conştient, putem ajuta fetele tinere să-şi conştientizeze corpul şi să-şi creeze o imagine de sine mai bună.

Dincolo de frumuseţe

Ceea ce urmează să spun acum este o imensă schimbare de paradigmă a ceea ce se consideră a fi politic corect. Ideea populară în rândul feministelor *new age* este să ne numim frumoase şi să considerăm că fiecare parte din noi e uimitoare. „Frumos" nu este doar un adjectiv, ci implică o apreciere a „cumînţeniei". Există câteva descrieri care trec dincolo de simple calificări în domeniul binelui şi răului. *Frumos* este unul dintre aceşti termeni, cum ar fi *drăguţ* sau *urât*.

Am început să-mi schimb paradigma interioară când m-am îndepărtat de dorinţa de a mai numi lucrurile frumoase şi, în schimb, am început să le numesc aşa cum sunt. Dacă o parte a corpului meu este moale, o voi numi moale. Nu trebuie să o judec ca fiind bună sau rea. Este doar *moale*. Ce-i aşa rău să fie *moale?* Dacă sunt mai dolofană, o să-mi zic dolofană. Nu există nimic bun sau rău. Este doar *dolofan*. Dacă am cearcăne de un kilometru în jurul ochilor, aiae!

Nu e nevoie să spun: „Am picioare subţiri şi sunt frumoase." Nevoia de a spune asta implică un grad de nesiguranţă. Adevărata acceptare a corpurilor noastre le-

ar permite să fie observate aşa cum sunt, fără etichetele de bine sau rău. Deoarece ne dezgustă cuvintele *grăsime, celulită* şi *riduri,* aceste cuvinte ni se par o insultă. Aceasta este o proiecţie culturală. Ce ar avea dacă pur şi simplu *ar fi*

ŕCând ne auzim fiicele, sau femeile, în general, spunând: „Sunt atât de grasă”, instinctul este să spunem: „Nu, nu eşti, eşti atât de slabă. Mi-aş dori să fiu slabă ca tine.” Sau dacă ar spune: „Nu mă plac pentru că sunt urâtă”, ne-am gândi imediat: „Nu eşti urâtă, eşti frumoasă. Uită-te la zâmbetul tău minunat şi la nasul tău drăguţ şi cârn.” Fără să ne dăm seama, ne adulăm copiii, mai ales fetele, în efortul de a le oferi un sentiment de apartenenţă, poate unul pe care noi nu l-am avut niciodată. Puţin ne dăm seama că, de fapt, le perpetuăm nevrednicia.

Când ne complimentăm copiii în privinţa aspectului lor şi le respingem sentimentul de ură, le susţinem, fără să vrem, nesiguranţele şi chiar le accentuăm. Deci ce ar trebui să facem? Soluţia nu este să schimbăm regulile jocului, ci să oprim jocul. Când o fiică sau o tânără spune că este grasă, nu o contrazicem, pentru că asta înseamnă să purtăm un dialog fals. În schimb, putem spune ceva de genul: „Tu eşti cine eşti. Nu îţi pune o etichetă. Nu te judeca. Acceptă-te aşa cum eşti şi iubeşte-te pentru asta. În loc să te priveşti cu ură, priveşte-te cu apreciere. Iubeşte orice judeci. Elimină comparaţiile şi negativitatea. În locul lor, sărbătoreşte modul în care te protejează corpul tău, în care eşti înzestrată cu forma ta şi în care te reflectă faţa ta. Nu încerca să fii altcineva. Fii tu. Pentru ca acest lucru să se întâmple, trebuie să accepţi fiecare parte din tine. Odată ce te accepţi aşa cum eşti, poţi alege apoi să schimbi ceva dacă simţi că ar fi autentic să faci.”

încă îmi amintesc de momentul în care fiica mea a comentat despre felul în care pielea mi se lăsase sub braţ şi se legăna. Ea era încântată. „Mami, fă să-ţi zboare aripile, ca la elicopter”, spunea ea. Instinctul meu era să-mi ascund grăsimea, dar, după o pauză, mi-am dat seama că nu trebuie să ascund nimic. Aş putea să-i arăt cum îmi accept corpul. Nu este nevoie de etichete, adjective, dialog, împotrivire sau afirmaţii despre frumuseţe sau putere. Dacă m-am acceptat cu adevărat ca atare, la ce să mă împotrivesc, de ce să protestez sau să argumentez? De fiecare dată când i^l dorea să-mi vadă „aripile de elicopter”, râdeam încântai! şi mă învârteam prin cameră, asigurându-mă că pielea ţl grăsimea se mişcau. Iar ea se rostogolea pe jos de râs de fiecare dată. De asemenea, îi reaminteam că ea n-ar puie« să facă asta şi că nu ar trebui

să se simtă prost dacă nu ar putea zbura, deoarece corpul tuturor este diferit, cu puteri diferite.

Aşa cum cuvintele pot vindeca, ele pot şi umili. În cele din urmă, cuvintele pe care ni le spunem noi însene sunt singurele care contează. Vor exista întotdeauna cei din afară care se folosesc de cuvinte pentru a ne face sl ne simţim ruşinate. Când se întâmplă acest lucru, deşi este dificil, trebuie să facem un pas în spate şi să ne dăm seama că fac asta din propria lor nesiguranţă. Acestea fiind spuse, uneori, dacă cineva spune că suntem grase, trebuie să facem o pauză înainte de a reacţiona ca şi cum am fi fost jignite. Şi ce dacă suntem grase? De exemplu, dacă cinevB mi-ar spune că am celulită, aş considera că este o umilii« sau adevărul? Adevărul este că am celulită. Şi acum ce? Mfl supără acest fapt şi mi-e ruşine de el? Sau îl văd ca pe un fapt neutru şi merg mai departe? înţelegi ce zic? Cultura ne face să ne simţim prost dacă avem celulită sau suntem grase ca şi cum ar fi lucruri rele, când, de fapt, ele sunt perfeel naturale. Cultura face acest lucru cu aproape fiecare parte a corpului nostru care nu se potriveşte standardului de frumuseţe occidentalizat şi „albit".

Cel mai adesea, cuvintele sunt doar indicatori. Când sunt folosite să-l umilească pe altul, trec de la simple instrumente de comunicare la arme de distrugere emoţională. Ia, de exemplu, cuvântul *obez*. Se referă la o boală atunci când IMC depăşeşte o anumită valoare. Este o problemă de sănătate, nu ceva depreciativ din punct de vedere moral. Cu toate acestea, dacă cineva i-ar spune altcuiva că e obez, aceasta ar putea fi o umilire intenţionată, în loc să fie văzută ca o descriere în termeni medicali. Desigur, mulţi folosesc aceşti termeni pentru a calomnia şi a defăima. Vor exista întotdeauna cei care fac acest lucru l>entru ca egoul lor să obţină o poziţie de dominanţă. Din nou, puterea de a reacţiona la aceste cuvinte se află în noi. Când interiorizăm ruşinea, renunţăm de fapt la autoritatea noastră.

Problema nu este ce spun ceilalţi, ci ce interiorizăm noi. Când nu suntem în măsură să ne acceptăm pe deplin corpul imperfect, nu ne putem aştepta nici ca ceilalţi să o facă. Acest lucru nu înseamnă să nu mai mergem la sală, sau să nu ne mai ondulăm părul pentru o petrecere, şi nici măcar nu înseamnă să nu ne mai injectăm Botox, dacă asta alegem să facem. înseamnă, în schimb, că ar trebui să

ajungem mai întâi într-un punct de cunoaştere onestă a egoului nostru şi apoi să facem alegeri în consecinţă. Discernem, cântărim şi alegem echilibrat, în loc să cădem, ca nişte roboţi, pradă culturii şi nesiguranţei noastre.

Când ne îndepărtăm de modul în care cultura ne-a îndoctrinat, începem să nu mai vedem imperfecţiunile şi să nu mai vorbim despre părţile corpului nostru ca având „defecte". Şi dacă o facem, ne întrebăm imediat: Defecte? După standardul cui? Ne dăm seama că judecăţile noastre sunt cele defecte şi că provin din arhetipuri false. Dacă arhetipurile sunt ele însele false, atunci şi judecăţile trebuie să fie false. Este posibil, deci, să nu existe deloc probleme cu corpul nostru. Prin această constantă punere la îndoială a îndoctrinării noastre automate, ne îndepărtăm de statutul de obiecte şi ne apropiem de întregire.

Participarea la transformarea în obiecte

Ceea ce urmează să spun va declanşa ceva în câteva dintre voi. De ce? Pentru că le cer femeilor să-şi asume o anumită responsabilitate pentru suferinţa lor. Asta nu este niciodată un lucru uşor de făcut, dar numai atunci când HC asumăm modurile în care participăm la realitatea noasti A, cu bună ştiinţă sau fără, ne vom acorda mai multă putere, nouă, surorilor şi fiicelor noastre.

întreabă orice cuplu care dintre parteneri cum pără cele mai multe haine, cele mai multe produse de înfni museţare şi petrece cel mai mult timp pentru a se pregii ll pentru evenimentele majore şi, cel mai probabil, răspunsul va fi că femeia. Unele dintre primele întrebări pe care ni Ic punem atunci când ne pregătim pentru un eveniment suni: Cu ce mă îmbrac? Ce pantofi s-ar potrivi cu ţinuta mea?

întreabă orice femeie de ce se îmbracă aşa cum n ales şi-ţi va răspunde imediat: „Pentru că mă face să mrt simt bine! Mă îmbrac pentru mine!" Şi, deşi acest lucru este adevărat, nu este adevărul întreg. Cealaltă parte n adevărului este ceva ce preferăm să nu recunoaştem. AdicA aceasta: râvnim foarte mult să fim dorite. Este o parte 11 programării noastre, aşa cum vânătoarea şi dorinţa sunt părţi ale programării masculine. Chiar dacă spunem cfl nu e aşa, căutăm această dorinţă a celorlalţi şi ne adaptăm în mod inconştient o mare parte din existenţă în jurul ci. Ne putem preface că ne place să ne punem accesorii, sA ne înfrumuseţăm şi să ne deghizăm pentru că asta ne face fericite, dar nu am spune tot adevărul.

De unde ştiu că este aşa? Mă uit la cum suntem când suntem singure. Fără machiaj, fără accesorii, fărA sutien, acelaşi tricou vechi, pantalonii de trening murdari. Aşadar, dacă suntem în regulă să fim aşa singure, dar apoi ne îmbrăcăm şi ne dichisim când ieşim afară, este ilogic sA spunem că nu facem asta în mare parte pentru alţii. Nici măcar partenerii noştri nu primesc tratamentul pe care îl primesc străinii.

De fiecare dată când îmi provoc prietenele şi le întreb: „Îţi place să primeşti complimente, nu-i aşa?", refuză să îşi asume. în mod inevitabil, răspund: „Nu! Fac asta pentru mine." Ne este greu să ne asumăm că este posibil să avem o dorinţă subconştientă de a ne dichisi. Adevărul este că nu este nimic de care să-ţi fie ruşine. De fapt, aşa cum am spus, Ince parte din programarea noastră să vrem să ne simţim dorite. Deci, de ce să nu recunoaştem? De ce să ne fie ruşine de asta?

De fapt, aş merge atât de departe încât să spun că o idtă dorinţă subconştientă pe care o avem este să ne folosim de frumuseţe în avantajul nostru. Ne curbăm corpurile într-un anume mod în fotografii, arătându-ne „partea care ne avantajează". Punem un picior în faţa altuia când stăm, iistfel încât să pară picioare lungi. Ne pudrăm faţa, folosim l>arfumuri şi dăm volum părului. Ne asigurăm că acordăm câteva minute în plus pregătirii apariţiei noastre la un interviu. Ştim în mod inconştient că avem de partea noastră acest „lucru" numit frumuseţe şi cu siguranţă ne străduim din răsputeri să ne folosim de el. Din nou, nu ne place să recunoaştem aceste lucruri, parţial pentru că este o sabie cu două tăişuri pentru noi. O parte din noi „se foloseşte" de frumuseţe, dar o alta urăşte faptul că simţim nevoia să o facem.

Acesta este primul punct în care începem să participăm la transformarea noastră în obiecte de către cultură. Deşi ne simţim împovărate de ea, am acceptat-o în felul nostru. Dacă nu ne putem asuma această complicitate, nu ne vom ridica deasupra ei într-un mod conştient şi nimic nu se va schimba cu adevărat.

în cele din urmă, adevărul este că nimeni nu ne poate spune să arătăm într-un anumit fel sau cum să ne simţim în privinţa înfăţişării noastre. Ţine numai şi numai de noi. De fiecare dată când ne uităm în oglindă şi ne

criticăm pentru că nu atingem un anumit standard, practic ne transformăm într-un obiect şi ne creăm propria suprimare. Am putea să ne uităm în oglindă şi să spunem: „Nu-mi pasă cum mă văd ceilalţi sau cum arăt acum. Eu sunt cine sunt şi arăt cum arăt şi atât!”

Imaginează-ţi repercusiunile psihologice care ar rezulta dacă am adopta o astfel de atitudine. în primul rând, s-ar dizolva toate presiunile şi anxietăţile de pe umerii noştri, împreună cu dorinţa noastră de a ne încadra în acele tipare. Am renunţa imediat la toată nenorocirea mental« prin care trecem de obicei atunci când ne pregătim pentru un eveniment sau când credem că nu arătăm într-un lei anume. Pe lângă faptul că ni s-ar estompa anxietatea, stima de sine ar creşte enorm. Această acceptare curajoasă a ceea ce suntem poate face ca opinia culturii şi a altora să devină irelevantă.

Când unei femei îi răsar primele fire albe, ea se grăbeşte să le coloreze, ca să nu fie considerată bătrânii Când un bărbat e grizonant, este considerat distins. Dacă o femeie este un pic mai grăsuţă, nu este consideram atractivă, dar nu la fel se întâmplă atunci când un bărbat are „burtică”. Dacă chelește, o femeie se va grăbi să-şi acopere capul cu o perucă sau o eşarfă. Dacă un bărbat chelește, esle considerat normal. Dacă ea merge la o petrecere îmbrăcaln mai îndrăzneţ, va fi judecată. Dacă el face acelaşi lucru, zicem că „aşa e stilul lui”. Femeile au propriul lor cod, iai bărbaţii îl au pe-al lor.

Nu ne pasă la fel de mult dacă fiii noştri ara Iii dezordonat sau îşi pun mai mult unt pe pâinea prăjită, dar cu fetele noastre nu suntem la fel de indiferente Vrem să-şi ţină sub control greutatea şi să acorde atenţie aspectului părului şi pielii lor. în moduri subtile şi nu chiar, le transmitem fetelor aceleaşi standarde care ne-au sufocai şi pe noi. Standardele pentru bărbaţi şi femei sunt foarte diferite.

Primul preţ pe care îl plătim provine din negare. A pretinde că ne străduim să fim şi mai frumoase „pentru că asta ne face fericite” este negare. înfrumuseţarea nu ne face fericite. Complimentele sau sentimentul pe care îl avem atunci când alţii ne apreciază ne fac fericite. Mare diferenţă[1] Dacă ne-am asuma că ne plac complimentele şi

atenţia, ne-am face o favoare. Am vedea cum alegem să cedăm ncestei nevoi, în loc să ne prefacem că nu există.

Asumarea aduce cu ea puterea. Ce este în neregulă cu м spune: „Iubesc complimentele. îmi place să mi se spună că sunt frumoasă. îmi place ca alţii să-mi vadă corpul şi să-l aprecieze." înţelegi la ce mă refer? Adoptăm un standard dublu. Ne îmbrăcăm la patru ace, dar apoi ne plângem de loată atenţia pe care o primim. De asemenea, să nu uităm, dacă atenţia ar fi fost din partea unui străin superb de la I lollywood, nu ne-ar deranja la fel de mult ca atunci când e vorba doar de un străin de pe stradă. Suntem cam ambigue în această privinţă.

Al doilea preţ pe care îl plătim provine din propria noastră implicare în ridicarea standardului de frumuseţe. Când ne supunem unor standarde nebuneşti de frumuseţe, umplându-ne corpurile cu implanturi sau „îmbunătăţin- du-ne" imaginea dincolo de recunoaştere, suntem complice la suferinţa femeilor. Căutând în mod permanent „următorul lucru la modă" în domeniul frumuseţii, susţinem ideea că mai este ceva de remediat şi de îmbunătăţit, transmiţând acest mesaj şi altor femei. Fără să ne dăm seama în mod conştient, prin modificarea şi repararea constantă a corpurilor noastre pentru a se conforma standardelor, continuăm să ridicăm ştacheta frumuseţii.

Cădem pradă ultimelor tendinţe şi asta ne face să simţim că nu putem ţine pasul niciodată. Din nou, trebuie să fim conştiente că asta se întâmplă: *cădem* pradă. Nimeni nu ne obligă să facem acest lucru. „Să ţinem pasul cu fetele Kardashian" înseamnă să le facem pe cele din jurul nostru să se simtă ca şi când şi ele ar trebui să ţină pasul. Ştii cum este. Dacă trei din zece femei se îmbracă elegant, celelalte şapte ajung să se simtă incomod pentru că arată de parcă tocmai s-au rostogolit din pat. Când trei au implanturi în fese, celelalte şapte cu fese obişnuite arată exact aşa – obişnuit. Dintr-odată, ceea ce odinioară era considerat „obişnuit" este acum considerat ceva de care ar trebui nil |l fie ruşine.

Când purtăm gene false, facem o declaraţie, ridirfli> ştacheta frumuseţii şi influenţăm cultura din jurul no.slm La fel şi când ne dăm cu ruj roşu. La fel şi cu sutienele ***push-up*** şi cu filtrele măgulitoare din fotografiile noiiNtr- de pe reţelele de socializare. în aceste moduri

apfin m inofensive, participăm la ceea ce cultura a spus că eu. atrăgător, dar putem totuşi să ne dăm seama că acestea ni- sunt deloc alegeri inofensive. Sunt oricum altcumva, niinirn inofensive nu. Sunt alegeri periculoase pe care le facum care apoi creează cultura frumuseţii pe care o deplângi., zilnic.

Ia simplul act de a purta extensii de păr şi peruci. 1« purtăm pentru a le oferi celorlalţi impresia că părul noului este mai strălucitor, mai mătăsos sau mai coafat decât esl de fapt. Ne plac complimentele pe care le primim. Ne simţiţi, mai bine cu noi însene. Dacă lucrurile s-ar termina aici, ui fi bine. Dar nu se termină. Acum am ridicat standardul mm sus decât ar fi fost dacă femeile ar fi ieşit din casă cu păru» lor obişnuit. Există un efect de domino pe care îl are aut O altă femeie se uită la cea care poartă extensii de păi ^ poate vrea şi ea să arate aşa. Observă cum această femei- atrage atenţia şi laudele celor din jur. îşi doreşte asta penii* ea însăşi. Următorul lucru pe care îl ştie e că încearcă i găsească pe internet ceva similar. Partea tristă este <D obişnuia să fie mulţumită de părul ei. Se accepta pentru ceea ce era. Dar, văzând cum alte femei îşi modifică pănil şi cum asta atrage admiraţia celor din jur, se simte brim nesigură în ceea ce priveşte părul ei.Acest lucru se întâmplă, de cele mai multe ori, la ui. nivel subconştient, dar acesta este modul în care femeii» participă la propria suferinţă. Prea puţin ne dăm seam* că, străduindu-ne în permanenţă să arătăm mai bine |l simţindu-ne, în consecinţă, permanent nesigure pe noi, susţinem, de fapt, patriarhatul care ne defineşte. Acesta est* motivul pentru care este atât de important pentru noi să ne lit'/.im în faţa propriei suprimări şi transformări în obiecte.

La urma urmei, este vorba despre acceptarea de «Ine. Când putem să facem asta pentru noi

însene, nu •li-gradăm alte femei, dar nici nu le ridicăm în slăvi. Pur şi ilmplu, apreciem frumuseţea în fiecare dintre noi – în toate lormele şi de toate vârstele. Ne recunoaştem diversitatea şi iu> permitem să fim diferite de normele pe care cultura ni lr impune. Când ne simţim „suficient de bune”, ne oprim ilin efortul şi dorinţa de a fi mai bune decât cele mai bune. Kliberarea

emoţională vine atunci când scăpăm de ghearele «Iclinirii externe şi ne definim noi însene. Acest lucru nu ar putea fi mai adevărat decât în cazul definirii frumuseţii în Inncţie de propriile noastre standarde şi perspective

.Minciunile despre cuminţenie

Fii *drăguţă, fii politicoasă, fii cuminte, Fii simpatică, fii tăcută, nu fi nervoasă. Antrenate* sd tăcem, *învăţăm să nu ne exteriorizăm. Ţinute* în *cămaşa de forţă ca* să ne *supunem,* îi permitem *puterii noastre să fie jefuită.*

„E foarte simplu, mami. E un cuvânt din două litere. N. U." Fiica mea, Maia, îmi oferea o lecţie scurtă despre cum să spun „nu". Mi-a spus: „Mamă, ştii ce eşti? Un covor gros, luxos, pe care toată lumea adoră să-l calce în picioare!" Gurile astea sincere de copii... Avea dreptate. Dacă aveam o problemă fundamentală, un călcâi al lui Ahile, aceea era incapacitatea mea de a spune nu.

Ştii de ce îmi este atât de greu să spun „nu"? Simplu. Am fost învăţată să spun „da". Am fost crescută să fiu „cuminte", iar fetele cuminţi spun „da" tot timpul. Spun

„da” chiar şi atunci când vor, de fapt, să spună „nu”. Spun „da”, pentru că au fost condiţionate să se preocupe mai mult de sentimentele altora decât de ale lor. La urma urmei, fetele cuminţi sunt amabile cu toată lumea. Nu provoacă vâlvă, zgomot sau dramă. Sunt modeste şi simple.

Ştiu că nu am fost crescută într-un mod neobişnuit. Ştiu că sunt milioane de femei care au fost crescute ca nişte mici soldaţi de jucărie în armata părinţilor lor. Soldaţii buni respectă instrucţiunile, nu pun prea multe întrebări, cu siguranţă nu protestează prea tare şi se conformează cu uşurinţă. Cu cât facem acest lucru, cu atât ceilalţi sunt mul mulţumiţi de noi şi cu atât primim validarea pe care am fost învăţate să o râvnim cu disperare.

Dacă există vreun blestem de care suferă femeile, acesta este blestemul cuminţeniei. Băieţii pot fi băieţi, mai cu seamă, gălăgioşi, zgomotoşi şi turbulenţi. Din fetele? Trebuie să fie cuminţi. Ce înseamnă acest lucru este că pur şi simplu îi mulţumim pe cei din jurul nostru, permiţându-le să facă ce vor din noi. Noi ar trebui sfl avem grijă de sentimentele altora cu orice preţ.

Gândiţi-vă la această dispoziţie pentru un minut. Pe de o parte, grija faţă de sentimentele celorlalţi este un ingredient de bază în meandrele zilnice ale unei relaţii. Nu vrem să fim chiar grosolane şi nepoliticoase. Dar, pe de altă parte, această misiune este una imposibilă. Putem, cu adevărat, să avem grijă de sentimentele altuia? Este literalmente posibil doar dacă suntem dispuse să ne ucidem complet personalitatea şi să ne chinuim sub orice formă sau dimensiune pentru a-i face fericiţi. Ar fi sinucidere sufletească de înaltă clasă.

Ştii cât timp au pierdut femeile încercând să se încadreze în rolul fetei „cuminţi”? Pentru a-i face pe ceilalţi să ne placă şi să ne numească „drăguţe” şi „amabile”? De câte ori am vrut să spunem „nu”, dar cuvântul a rămas blocat în profunzimile noastre? De câte ori am evitat conflictele dintr-o frică paralizantă de confruntare? Câte măriri de salariu nu le-am cerut niciodată şefilor noştri? De câte avansuri sexuale nu ne-am protejat? Sau din câte relaţii disfuncţionale nu am ieşit, pentru că încercam să fim „cuminţi”?

Gândeşte-te la soţul care doreşte să facă sex cu soţia lui într-un anumit mod sau cu o anumită frecvenţă.

Dacă ea refuză, el se supără. Asta înseamnă că nu este cuminte?
Sau gândește-te la mama care vrea ca fiica ei să o sune în liecare zi, altfel se supără. Când fiica nu reușește să facă acest lucru, înseamnă că nu îi pasă de mama ei? Apoi mai uste și prietena care vrea să stai doar cu ea la petrecere, altfel se simte în nesiguranță.

Unde este linia dintre a fi drăguț cu altul și a fi autentic? Cum putem avea grijă de sentimentele altuia fără să ne trădăm pe noi însene? Cum putem fi fidele propriilor sentimente și limite, în timp ce ne preocupăm de altul?

Acestea sunt întrebările esențiale pe care trebuie să le punem dacă vrem să ne trezim adevăratul sine, care tânjește după libertatea de a fi autentic. Pentru a obține această libertate, trebuie să ne îndepărtăm de eticheta de „fete cuminți" și să trecem la cine suntem cu adevărat, ghidate de imperativul autenticității.

Când feminitatea devine toxică

Făcută să devină cuminte și împăciuitoare, fiecare fată primește mesajul că voința, independența și vocea ei nu sunt la fel de importante ca ale altora. Învață să cedeze, să se conformeze și să se modeleze în tot felul de forme, în funcție de ceea ce au nevoie ceilalți. Capitulând în permanență în fața celorlalți, în curând aproape va uita și că există.

Când Mandy a venit la mine la o ședință, avea cu 54 de kilograme peste limita normală. în profunzimile ei era o femeie uimitoare. Mandy s-a descris ca fiind „clasica empatică codependentă". Considera codependența drept o adicție asupra căreia nu avea control, și nu o alegere pe care o făcea zilnic. Era căsătorită cu același bărbat de peste treizeci de ani, deși știa că o înșela în mod repetat. A precizat că se simte apatică și lipsită de pasiune în căsnicie, și cu toate acestea, a ales să rămână. „Nu știu de ce rămân, a recunoscut ea, dar o fac." Paralizată emoțional, ea spune;i că nu poate pleca. Rolul ei în familie era să aibă grijă de cei din jur și să le împlinească nevoile. Să-și părăsească soțul ar fi fost un sacrilegiu pentru ea.

în ciuda greutății, Mandy era o persoană invizibili» pentru ea însăși. A și glumit: „Știu că nu par invizibilă, dar sunt." în dorința ei de a fi soție și mamă iubitoare, și-a sacrificat complet identitatea. M-a privit nedumerită când i-

am explicat cum a dezvoltat o feminitate toxică. Cu toţii am auzit despre masculinitate toxică, dar feminitate toxică?

Când o femeie îşi are rădăcinile înfipte în componenta feminină, este în contact cu sentimentele şi cu capacitatea sa de deschidere. Este capabilă să primească şi să hrănească, conectându-se şi comunicând cu uşurinţă şi graţie. Este infinit de flexibilă, cooperantă, comunica tivă şi este cea care menţine tribul unit. Se simte la fel de bine în preajma tinerilor şi a vârstnicilor, a celor slabi şi a celor puternici. Principiul feminin dă viaţă şi declară viaţa Vibrează cu o energie trezită de interdependenţă şi are o toleranţă respectuoasă faţă de diversitate. Este modul nostru natural, modul nostru de a oferi.

Deci, ce este feminitatea toxică? Este principiul feminin în forma sa extremă. în mod obişnuit, începe atunci când o fată tânără are o copilărie extrem de inconştientă, învăţând instinctiv că tăcerea este o strategir inteligentă de supravieţuire. Acesta este un eveniment tipic atunci când tânăra creşte în următoarele moduri:

Are părinţi care o controlează şi o supraveghează.
Are părinţi care suferă de pe urma propriilor traume,
Are părinţi care o neglijează şi/sau o ameninţă în mod agresiv.

în acest caz, părinţii sunt mai preocupaţi de ei înşişi decât de exprimarea de sine a fetei. Nu există suficient spaţiu emoţional pentru ca ea să zboare liber.

Copiii au nevoie de cămine infinit de flexibile, pentru ca temperamentul lor unic să înflorească. Când casa este plină de insensibilitatea unei generaţii mai în vârstă, copiii sunt manipulaţi pentru a se încadra în sistem. în loc ca sistemul să se transforme pentru a satisface nevoile unice ale copiilor, le cere acestora să renunţe la cine sunt pentru a se încadra în normele lui. Când părinţii sunt pierduţi în propriile ataşamente, fie în propriile sisteme de credinţă, fie în rănile din copilărie, copiii se vor simţi ca şi cum sunt una cu tâmplăria din casă. Se străduiesc să se încadreze, altfel casa va cădea.

Copiii, în special fetele sensibile, simt fragilitatea emoţională a părinţilor şi a căminului lor. Sar imediat în ajutor şi se implică în rezolvarea situaţiei cât pot de bine. în loc să îşi folosească energia pentru a-şi dezvolta propria minte şi propriile credinţe, îşi cheltuiesc toate resursele

pentru a încerca să gestioneze o situaţie imposibil de gestionat.

O fată care creşte într-o astfel de casă detectează devreme cât de fragilă este toată lumea şi îşi dă seama că vocea, sentimentele şi temerile ei vor fi ultima picătură care umple şi varsă paharul. Deci, ce face ea? îşi striveşte sentimentele. în loc să se adapteze la ea însăşi, devine maestră în citirea energiei altor oameni. Supravieţuirea ei se bazează pe capacitatea ei de a-i citi pe ceilalţi. în acest fel, întreaga ei atenţie este concentrată pe evitarea conflictelor şi pe a-i lăsa pe alţii să-i suprime voinţa. Moare în toate felurile, în afară de fizic. Atât de pasivă şi de dependentă devine, încât încetează să-şi mai folosească spiritul liber. îi este atât de frică să-şi folosească propria direcţie şi putere, încât rămâne infantilă şi în regres. Calităţile puternice ale femininului se transformă într-o versiune extremă şi ajung să devină pervertite. Acesta este modul în care feminitatea toxică valorifică şablonul original al femeii şi îl transformi! până când nu mai seamănă deloc cu ceea ce a fost menii

Când m-am întors în copilăria lui Mandy, legături Ir traumatice au devenit mai evidente. Mandy şi-a pierdui cele două surori mai mari şi mama într-un incendiu, l-.rn la grădiniţă când s-a întâmplat. După aceea, a locuit cu tatăl ei, care a devenit un alcoolic furios. A avut multe mu me-surogat, care au intrat şi au ieşit din viaţa ei, dar nimeni la care să apeleze cu adevărat pentru a-i alina durerea începând din clasa întâi, în majoritatea nopţilor, ea îţi vedea tatăl pierzându-şi cunoştinţa din cauza băuturii îşi aminteşte cum se trezea singură să meargă la şcoala şi cum îşi făcea singură temele. Mandy a aflat devreme t A nu era loc pentru ea să existe. S-a gândit că, din puncl dr vedere psihologic, a murit odată cu surorile şi mama ei în incendiu. Astăzi, ea este doar o relicvă vie a ceea ce întâmplat în trecutul ei.

Mandy a devenit dependentă de mâncare. I ***A*** vârsta de şapte ani era deja obeză şi nu reuşise niciodalil să slăbească. „Folosesc mâncarea pentru a-mi îndesa ţ astupa sentimentele", a recunoscut ea. „Acţiunea de . mesteca mă calmează. Este singurul meu confort. Cred t fi în copilărie nu era nimeni care să-mi aline suferinţa, aţn că mâncarea şi televizorul erau tot ce aveam. De atunci, mi am încetat să mestec sau să mă anesteziez cu televizorul.

Mandy aproape se pierduse pe sine. Dar dacă i am întreba familia sau prietenii despre trauma ei, pun pariu că nici măcar nu ar cunoaște această parte a ei. De fapl, iu fi şocaţi. S-ar putea să spună ceva de genul: „Dar ea r*t întotdeauna atât de fericită şi relaxată. Nu se supără şi m» e furioasă niciodată."

Asta face clasica fată „cuminte". Atât de deconeelali este de vocea ei interioară autentică, încât pur şi simplu face tot ce îi spun alţii să facă. E mai simplu decât muntv interioară necesară pentru a deveni întreagă. Cu rfll este mai drăguţă, cu atât primeşte mai multe validări ţ compense. Acest lucru, la rândul său, îi validează şi mai uit tăcerea.

Şablonul nostru original de dragoste hrănitoare este strus complet şi, în locul său, este un înlocuitor toxic, tă câteva dintre modalităţile prin care se întâmplă acest cru:

Adaptabilitatea se transformă în falsitate.

Cooperarea se transformă în slugărnicie.

Sensibilitatea se transformă în fragilitate.

Conectivitatea se transformă în dependenţă.

Răbdarea se transformă în paralizie.

Armonizarea se transformă în aversiune faţă de conflict.

Feminitatea toxică are puterea de a-şi anihila eul. e o influenţă atât de mare asupra sufletului nostru itentic, încât ne lasă într-o ceaţă completă. A trecut atât mult timp de când nu ne-am mai simţit puterea, încât fi nu ne mai amintim de adevăratul nostru sine. Când ■ dăm seama că am oferit autenticitate la schimb pentru ininţenie, la început suntem dezorientate. De atât timp, tn să fim doar într-un fel – drăguţe, cuminţi. înţelegerea ridului în care nevoia de a fi cuminţi ne-a subminat itenticitatea este şocantă.

Pe măsură ce Mandy a început să se trezească, a /ut cum faptul că era cuminte însemna nu numai că evita nflictele din viaţa ei, ci evita şi transparenţa în propria nţă. De fapt, trăia o minciună. Aşa se întâmplă atunci nd ne pivotăm viepile pentru a ne concentra pe relaţiile n exterior. Concentrându-ne în permanenţă pe stările şi ■voile altora, nu mai acordăm atenţie propriilor nevoi. în «•st fel, evităm efortul care vine odată cu munca de a afla re sunt

sentimentele noastre autentice. Ocolind această ptă interioară, credem că suntem în pace şi în echilibru. Acest lucru n-ar putea fi mai departe de adevăr. Suntem, de fapt, foarte departe de ţintă. Acesta este motivul penlm care fetele „cuminţi" au adesea probleme de adicţii. Drţl cea mai întâlnită este cea faţă de mâncare, dependent» poate să fie de substanţe, de la alcool, la opioide, la annl gezicele pe bază de prescripţie medicală, până la muma în exces – practic, orice îi permite să-şi suprime voeen interioară şi să-şi strivească adevărul. Singura modalilHlr de a compensa această negare totală a vocii noastri autentice este să exagerăm în altă direcţie. Creăm nit sistem înlocuitor, fals şi adesea periculos, care, în cele din urmă, devorează ceea ce suntem până la ultima bucăţicA, Pentru ca femeile atinse de blestemul cuminţeniei să se trezească, trebuie să-şi hrănească psihicul cu o foi-ţfl nou descoperită. Pentru a-şi impulsiona puterea activ», trebuie să-şi injecteze doze sănătoase de masculinii nltv Numai atunci când vor reuşi să-şi echilibreze psihicul eu energia masculină vor depăşi suferinţa actuală.

Puterea masculinităţii

Când trăim în falsitate, suntem în relaţii false m lumea. Cum să nu fim? Dacă ne minţim pe noi însene, ll minţim şi pe ceilalţi. Prin urmare, persoana pe care alţii o văd ca fiind noi este o iluzie. La fel cum noi nu ştim cili' suntem, nici alţii nu ne cunosc. Ei au o relaţie cu cinev care nici măcar nu există – o relaţie cu egoul nostru. Duca suntem în egoul nostru şi într-o stare de falsitate atum\ când intrăm în contact cu ceilalţi, şi ei sunt în aceeiiţi stare. Acesta este modul în care lipsa de conştiinţă a nuri persoane îi ţine pe ceilalţi cufundaţi în aceeaşi fricii | [minciună. Adevărata intimitate necesită, înainte de oriei o intimitate sinceră şi adevărată cu noi însene.

Când ne negăm vocea, le permitem de fapt celorlalţi, ¡11 special bărbaţilor, să se comporte destul de urât. îi nn trenăm pe ceilalţi din viaţa noastră – pe partenerii şi l>e copiii noştri – să fie insensibili la nevoile şi dorinţele noastre. Puţin ne dăm seama că, dacă nu luăm atitudine, nu protejăm sufletul nimănui, ci doar egoul. Mai mult decât atât, ne protejăm propriile tipare de slugărnicie din Irecut.

Când noi, femeile, „avem grijă" de ceilalţi din viaţa noastră şi le distrugem propria capacitate de a-şi atinge potenţialul de oameni mai buni, nu suntem *deloc* iubitoare. Ai citit bine. *Nu suntem deloc iubitoare*. De fapt, suntem de-a dreptul egoiste. Suntem nişte hoaţe care-i fură celuilalt dreptul de a înfrunta acest adevăr aşa cum trebuie. Nu-i respectăm potenţialul celuilalt atunci când •mntem atente la fiecare nevoie a lui. Tratându-l ca şi cum nu ar putea să se descurce cu natura noastră autentică •.au cu sfârşitul dependenţei sale faţă de noi, de fapt ne comunicăm lipsa de respect faţă de el. Nu credem că poate face faţă acestor realităţi. Neforţându-l să se adapteze, îl menţinem infantil şi blocat.

întreabă orice femeie dacă s-a luptat cu impunerea unor graniţe. Garantez că majoritatea vor spune „da" Celor mai multe dintre noi nu ne vine uşor să spunem „nu", mai ales dacă asta înseamnă conflict şi ceartă. Celor mai multe dintre noi le repugnă conflictele. Ne pot literalmente îmbolnăvi, atât de îngrozite suntem. Trauma dezvoltării nlături de nişte părinţi care nu puteau conştientiza puterea ile reglare sau analiză a propriilor sentimente ne-a lăsat o cicatrice atât de profundă, încât acum fugim de cel mai slab ecou al intensităţii emoţionale.

Suntem condiţionate să evităm orice fel de conflict, deoarece îl asociem cu furia. Furia şi alte emoţii intense ne-au speriat atât de mult în copilărie, încât am învăţat să le evităm cu orice preţ. A fi în zona în care furia noastră sau :i altuia erupe este adesea de-a dreptul paralizant, pentru că e opusul „cuminţeniei". Am fost învăţate să evităm Ini Ir cu orice preţ, făcându-i pe plac celuilalt. Drept urmare, ru călcăm în picioare şi ne suprimăm furia până când acenul se transformă în apatie, lipsă de energie şi depresie. Cin* negăm o emoţie umană primară, cum ar fi furia, tonii croiala noastră interioară se schimbă. începem să ik închidem. începem să ne zbârcim şi să ne ofilim.

Când ne suprimăm furia, nu ne dăm seama eh t» îngropăm dreptul vital de a ne revendica limitele şi dr avea spaţiul nostru personal. Când ne este frică de mâni? în esenţă declarăm că ne este frică de puterea noasta într-un mod neînsemnat, dar profund, permitem violam spaţiului şi a corpului nostru.

Furia este un mesager puternic, care ne alerlcai • când ceva nu este în regulă şi trebuie corectat. Clir-U acestui lucru este să răspundem, nu să reacţionăm. Fur»«, face parte din viaţa noastră, dar trebuie să înţelege^ cum să-i valorificăm puterea cu înţelepciune. Trebuie ne gândim cum să n*e folosim* capul, în loc să ne *pienlru* capul.

Mânia este un răspuns natural în această Iun» nefirească în care trăim. Cu atâtea situaţii împotrlv. umanităţii care ne scandalizează, cum să nu trecem prii* furie? Soluţia nu este să ne împotrivim furiei, ci sfl > transformăm în acţiune constructivă. Furia ne alimente.n.» să luăm măsuri. Când permitem ca acest combustibil r nu fie întrerupt, aceasta poate aduce schimbări masive Iu viaţa noastră.

Trebuie să ne creăm o nouă relaţie cu furi» Deţinând şi revendicându-şi puterea, femeile încep sfi * îndepărteze de energia feminină delicată, pentru a primi o energie masculină mai puternică şi dominantă. Am lo«t condiţionate să credem că a fi băieţoasă este rău. Dar acont lucru nu este deloc adevărat. Energia masculină, în special pentru fetele „cuminţi", este elementul pe care trebuie sA I tzvolte pentru a rămâne demne şi puternice în centrul r de sentimente.

O masculinitate sănătoasă înţelege puterea lui „nu" 0 foloseşte ori de câte ori este necesar. Femeile care sunt ipabile să-şi integreze şi femininul şi masculinul sunt ipabile să rămână în forţă în energia „nu-ului" lor, fără să : compromită. Sunt capabile să folosească această putere •ntru a-şi analiza bărbaţii din viaţa lor şi pentru a-i opri 1 intre într-o masculinitate toxică. O astfel de femeie nu îrmite niciodată să fie manipulată, exploatată, dominată, introlată sau terorizată. Bărbaţii care nu sunt capabili să [1] descurce cu puterea ei nu sunt cei iluminaţi cu care ea t'buie să se înconjoare. Cu cât realizează mai mult acest cru, cu atât relaţiile toxice din viaţa ei vor dispărea.

Atât părţile noastre feminine, cât şi cele masculine int aspecte esenţiale ale sinelui care trebuie să înflorească, i mod tradiţional, am fost dispreţuite când am fost mai asculine şi etichetate ca „scorpii", în timp ce bărbaţii 1 fost etichetaţi ca „fătălăi" dacă au fost mai feminini, atorită mişcării #metoo, vine în atenţie un nou mod de a ! privi unul pe altul. Acum, ne ocupăm latura masculină i o mai

mare libertate, deoarece bărbaţii îşi revendică şi irtea feminină.

O masculinitate sănătoasă nu are nimic de-a face i dominarea altuia, ci implică armonizarea asertivă cu eptul propriu de a evolua. Pe măsură ce ne integrăm asculinul, începem să preţuim cine suntem, fără a o versiune simplificată a noastră. Ne îmbrăţişăm i îndrăzneală şi fără scuze visurile şi ne urmărim cu drăznească destinul.

Acceptarea energiei noastre masculine nu înseamnă ne abandonăm delicateţea, empatia, sensibilitatea sau iruirea. Ele ne fac femei unice. Vrem să ne păstrăm enţa, inima şi compasiunea. Vrem să continuăm să tnţim, să plângem şi să împărtăşim. Este esenţial să ne istrăm dragostea pentru comunitate şi interdependenţă.

Crearea colectivă a unei noi lumi

Când ne trezim, le oferim bărbaţilor noştri şaiir să se deştepte şi ei. Când le permitem bărbaţilor noştri scape basma curată în urma unui comportament abu/.l' violent şi acaparator, greşim în faţa lor şi a copiilor. Cim nu le mai permitem bărbaţilor să-şi menţină căile tiranici îşi dau seama că nu mai pot continua cu comporta mei tul toxic. Ca mame, surori şi fiice, avem puterea de a <>|t masculinitatea toxică.

Trăsăturile masculinităţii toxice nu sunt deţinui doar de bărbaţi. Le pot avea şi multe femei, iar acest luci trebuie recunoscut. Multe femei din relaţiile lesbiene a experimentat o masculinitate toxică din partea partenere Există multe motive pentru dezvoltarea masculini toxice, variind de la înclinaţiile înnăscute ale oameni Ir la condiţionarea din copilărie şi îndoctrinarea culturali Indiferent de locul sau modul în care apare, trebui recunoscută şi respinsă, la fel ca feminitatea toxică.

Calea de urmat este prin ascensiunea femeii trezii în mod colectiv. Odată ce ne vom uni, îi vom opri p bărbaţii noştri inconştienţi să fie cei mai aprigi duşmat ai lor. Ne vom ridica în mod colectiv şi vom pune un ban în faţa toxicităţii care există. Fiind sigure pe noi însene, i loc să ezităm, să facem compromisuri şi să ne eschivăm, învăţăm pe bărbaţii noştri inconştienţi cum să ne respect inteligenţa şi potenţialul de lider. S-ar putea să se împotr vească, dar, la sfârşitul drumului, revoluţia va merita.

Primul lucru care trebuie să se întâmple esl analizarea inconştienţei şi violenţei nestăvilite pe cat

bărbaţii, în special cei albi, le manifestă. în timp i bărbaţii ar trebui să-i tragă pe fraţii lor la răspundei pentru acţiunile lor, aceasta este în egală măsură şi re; ponsabilitatea noastră, a celor care am fost asuprite. Cân cei asupriţi devin puternici, ierarhia slăbeşte. Dominare ıı preţul suprimării altuia nu este niciodată o putere ulevărată, ci o rămăşiţă a laşităţii ascunse.

La un nivel profund intuitiv, bărbaţii trebuie să ştie n nu dat-o-n bară. Pot vedea că copiii noştri sunt anxioşi şi A separarea noastră creată de instituţii se dezvoltă. Dacă i'ineile ar înceta să concureze între ele şi, în schimb, s-ar id ica împreună ca un colectiv, am putea aşeza lucrurile la icul lor. Cheia stă în evoluţia noastră colectivă. Când ne idicăm susţinându-ne reciproc împotriva patriarhatului, nm putea să îi punem pe bărbaţii noştri acolo unde le e icul – alături de noi, nu înaintea noastră.

Puterea de a uni lumea le aparţine femeilor care, irin natura lor, sunt conectori intuitivi. Principiul feminin lie intuitiv să se hrănească şi să înflorească. îi permite namei care există în majoritatea femeilor să se extindă, să c elibereze şi să se predea. în acest fel, oglindim profund i perfect Mama Natură – dătătoare de viaţă, regeneratoa- e şi restauratoare.

Deţinând o inimă maternă, femeia venerează în nod natural viaţa şi o protejează intuitiv. Este posibil să iu aibă forţa fizică a unui bărbat, dar îi depăşeşte limitele rin inima şi mintea ei expansive, emanând înţelepciu- e şi compasiune care bat în acelaşi ritm emoţional ca al ământului. Când echilibrează această inimă iubitoare imitoare cu o masculinitate puternică, nu numai că dă aştere vieţii, ci şi distruge tot ceea ce împiedică viaţa să iflorească. Masculinitatea ei îi permite să-şi extindă grija entru a include limite de protecţie. Iubeşte, dar nu se sme să-i împiedice pe cei care generează ură toxică.

Când ne ridicăm în puterea noastră individuală i ne unim împreună cu toate

surorile noastre
trezite, om proiecta un
nou viitor, unul în care
nu există
deloc ;rarhie, ci doar
un cerc de surori şi de
fraţi care îşi cunosc
ecare locul de-a lungul
continuumului vieţii.
Fiecare va fi onştient
de puterea sa unică şi
va respecta modul în
care elălalt contribuie
la ansamblul global

.Avem un singur pământ şi suntem o singură spc
Suntem, în cele din urmă, fiinţe vibrante, interconecl
interdependente. Ce afectează pe unul îi afectează pe
Separările bazate pe religie, culoare, educaţie, venit, st şi
frumuseţe sunt iluzii. Femeile trezite ştiu asta. Aciu vine
rândul să vorbească şi să fie auzite.

Partea a cincea

TREZIREA *din* MATRIC

EAcceptarea graniţelor curajoase

în *sfârşit şi-a şters ochii de pânzele care-i înceţoşau Şi a sfărâmat molozul de generaţii, care-i întuneca calea, Şi a păşit dincolo de umbrele temerilor* părinţilor ei
Şi a *intrat în* viitorul ei luminos, *Tremurând la* început.
Apoi, curajoasă, l-a acceptat.

Toţi suntem dependenţi în felul nostru. Suntem dependenţi de ataşamentele noastre, fie că e vorba de roluri, de relaţii, de tiparele emoţionale,

de posesiuni sau credinţe. La fel ca alcoolicii cu dependenţa lor, şi noi suntem sclavele complete ale acestor ataşamente. Roagă o persoană religioasă să renunţe la ataşamentul său şi vezi cât de mult se va împotrivi. în mod similar, roagă orice persoană aflată într-un conflict să renunţe la punctul său de

vedere şi vei vedea care este gradul de ataşament pe care îl deţine. Suntem înrobite de ataşamentele noastre de atât de mult timp, încât nici măcar nu ne dăm seama de stăpânirea pe care o au asupra noastră

.Primul pas în eliminarea faţadelor este să ne dăm seama că am fost în modul de supravieţuire în cea mai mare parte a vieţii noastre. Atât timp cât ataşamentele noastre ne controlează, suntem legate de ele. Sunt atât de profund înrădăcinate în noi, încât nu apreciem pe deplin puterea pe care o au asupra noastră. Reacţionăm împot ii\ •• lor permanent şi nici măcar nu ne dăm seama că o facem în mod robotic, repetăm mereu aceleaşi tipare.

Cum ne eliberăm şi avem un nou fel de a fi? Cum intră femeile, mai ales, într-un nou teritoriu emoţional y cum ne mutăm eul dinspre servitudine spre putere? <« înseamnă să fii într-un corp feminin? Să fii conectată ţi

implicată în conducerea, puterea şi suveranitatea propiV ' Ne-am permis să ne ignorăm adevărul interior atât de inuli timp, încât acum se simte ciudat şi riscant să-l urmim însă tocmai asta trebuie să facem dacă vrem să ne asumitm cu adevărat puterea.

E nevoie de curaj pentru a ieşi din modul de supr.i vieţuire şi a intra în cel de trezire. Trebuie să îndrăznim facem trecerea de la concentrarea pe exterior la liderul din interior. Asta înseamnă că trebuie să ne trezim conştiinţ» interioară. Şi necesită practică.

De fiecare dată când ne confruntăm cu o realitui> externă, în loc să fim atrase spre ea în modul noslm tipic, trebuie să facem ceva radical – să ne oprim şi să m întoarcem spre interior. în loc să reacţionăm orbeşte dup.» modelele condiţionate, ne întrebăm: De ce reacţionez aţn Ce simt cu adevărat în acest moment şi cum pot să exprim acest adevăr interior? Prin această trezire interioiurt începem să ne cultivăm vocea autentică. Când ea răsunfl din ce în ce mai clar, noi ne preocupăm de realitate noastră. în sfârşit, păşim într-un nou tip de putere – un« care realizează că, indiferent de ceea ce se întâmplă m lumea exterioară, există infinite modalităţi de a răspund« Aceste alegeri ne eliberează şi ne ajută să ne creăm noi r.ii şi noi destine.

Cel mai mare pas practic pe care l-am făcut şi cai« mi-a schimbat interacţiunile de zi cu zi a fost să învăţ iA fac o pauză şi să-mi ascult eul interior. Am făcut din abia o practică. Când am început să mă trezesc şi să observ rai de mult eram condusă de forţe exterioare, am ştiut că nu mai pot avea încredere în propriile tipare. Trebuia să le sparg. Iar singura modalitate de a le perturba a fost să creez tipare noi în locul lor. Aşa că am început să practic meditaţia zilnic.

Prin meditaţie, am învăţat să-mi întorc conştiinţa ■.pre interior. Am învăţat să fac o pauză înainte de a vorbi şi să analizez ce simt. Aceasta a devenit a doua natură – ntât de mult, încât acum, dacă sunt în dezechilibru cu eul

meu interior, aud imediat semnalele de alarmă. Simt cum Intru într-o stare de panică, care îmi spune că ceva nu este În regulă. îmi dau seama că am intrat într-un tipar vechi şi cfl joc un rol care nu e în armonie cu adevăratul meu sine. I >e fiecare dată când nu-mi sunt destul sau mi-e frică, îmi nimt tot corpul încordat. Acum ştiu că acestea sunt semnele vechilor tipare. Acolo unde înainte aş fi cedat dorinţei de a reacţiona la aceste tipare, acum pot să fac o pauză şi să-mi ■•pun: „Ah, iată vechiul tipar din nou" şi să-l urmăresc cu ochiul interior. Singura şi cea mai mare eliberare pe care ne-o putem oferi este să nu ne lăsăm conduse de vechile noastre modele emoţionale.

îmi vine în minte Susie, o clientă de-ale mele. încă ¡şi mai aminteşte prima dată când nu a reacţionat în modul ei obişnuit în timpul unui conflict. Venea la mine pentru terapie de peste un an şi era pentru prima dată cund îşi schimba tiparele. S-a întâmplat în timpul unui conflict cu iubita ei cu care era de mai mulţi ani. în timpul unei neînţelegeri, lucrurile au luat-o razna, iar prietena ei a început s-o acuze de tot felul de lucruri. De obicei, Susie ar fi reacţionat într-un mod la fel de sălbatic. Totuşi, pentru prima dată, a făcut o altă alegere şi a ales calmul. Nu i-a spus un cuvânt. „în sfârşit, am înţeles, dr. Shefali! în sfârşit, am înţeles ce mi-ai spus despre valoarea mea interioară! Nu depinde de nimeni în afară de mine!" Susie ıı fost încântată când a văzut prima imagine cu autorul ei interior. A fost, într-adevăr, un moment revelator.

Aceasta a fost descoperirea lui Susie – prima ll încercare de eliberare. A reuşit să rupă lanţurile validai li celuilalt şi să o introducă în scenă pe a ei. A început raplil să facă schimbări şi în alte domenii ale vieţii ei. în sfârţii intrase în propria piele. Aceasta este puterea pe cm» fiecare ne-o putem asuma pentru a perturba vechile tipm ■■ şi a ne crea unele noi.

Sunt conştientă că toate acestea pot fi descurajau te. La unele niveluri, nu ai ce să faci, deoarece învăţări .i

oricărei noi abilităţi necesită practică şi conştientizare. E^r un efort care trebuie depus cu siguranţă pe tot parcursul vieţii. Ajungând la această pagină, ai făcut deja paşii mii i de care are nevoie eul tău aflat în continuă dezvoltări Următoarele capitole vor continua să-ţi lumineze calea.

Pe măsură ce începem să ne analizăm mai muli emoţiile, în loc să reacţionăm orbeşte la lumea exterioarrt începem să păşim mai mult în tăcere. Tăcerea pe cari o cunoşteam în trecut venea din suprimare şi ruşine Acum, o nouă formă de tăcere răsare în vieţile noastre tăcerea care vine odată cu trezirea. Această nouă tăcere adresează rădăcinilor noastre în puterea interioară. Eslr o tăcere născută din discernământul înţelept, şi nu din frica de a pierde dragostea celuilalt. Aceste două tipuri dr tăcere marchează diferenţa dintre trezire şi somnolenţă.

Când ne oprim şi ne ascultăm vocea interioară, ne creăm un nou spaţiu, unul în care exteriorul începe sfi se potrivească cu interiorul. în loc să lăsăm exteriorul să ne conducă, acum ne plasăm eul interior în faţă şi în centru. Sfatul lui e primul pe care-l căutăm şi respectăm, îl ascultăm de parcă ar fi cea mai importantă fiinţă de pe acest pământ, pentru că aşa şi este. Deoarece considerăm că eul nostru interior este valid şi demn, ne implicăm în acele situaţii care sunt în armonie cu esenţa noastră. Toi ce nu este în armonie se estompează încet. Nu mai tolerăm mediile care ne zdrobesc eul interior. în acest fel, tapiseria noastră exterioară începe să se schimbe.

Când ne considerăm demne de validare şi de respect, ni se schimbă întreaga bază a vieţii noastre. Nu ocupăm primul loc în propriile vieţi cu aroganţă, ci cu modestie, întrucât ne dăm seama, în cele din urmă, că doar un sine care se iubeşte mai întâi pe el îi poate accepta pe ceilalţi cu iubire.

înţelepciunea discernământului

O mare parte a stimei de sine are legătură cu discernământul. Dacă a existat o lecţie care mi-a lipsit în

viaţă, aceea a fost să discern oamenii şi situaţiile. Tot ce am învăţat a fost să fiu cuminte, amabilă şi iubitoare. Nimeni nu m-a învăţat să discern. Măcar dacă mi-ar fi spus cineva că, oricât de preţioasă ar fi o inimă iubitoare, ea va fi călcată în picioare dacă nu va fi temperată cu discernământ.

Manifestarea discernământului înseamnă stabilirea limitelor. Dar procesul de discernământ începe cu mult înainte de a se crea vreodată vreo graniţă. El începe cu înţelegerea conceptului de „coeficient de conştiinţă". Discernământul este capacitatea de a înţelege coeficientul nostru de conştiinţă şi al altuia.

Una dintre piesele fundamentale ale conştientizării care mi-a lipsit în timpul dezvoltării mele personale a fost conştientizarea diferenţelor uriaşe între nivelurile de conştiinţă ale indivizilor. Eu am presupus că doar pentru că suntem cu toţii relativ inteligenţi şi avem sentimente înseamnă că avem o conştiinţă similară. Vai, cât de tare m-am înşelat! Mi-au trebuit cel puţin treizeci de ani să-mi dau seama. Nu este adevărat că inima tuturor este larg deschisă şi nici nu este adevărat că toată lumea este iubitoare şi plină de compasiune. Factorul-cheie este chiar coeficientul conştiinţei persoanei.

El măsoară, pe scurt, cât de mult posedă cineva conştiinţă de sine. Conştiinţa de sine este factorul-cheic în trezirea unei persoane. Dacă ea nu este conştientă de sini', nu se poate aştepta să aibă, într-adevăr, o relaţie intiniA cu altcineva. Această conştiinţă de sine nu apare în viii Este ceva ce cultivăm zilnic. Este o reflexie a cât de mullil muncă interioară am depus.

Am realizat, de-a lungul timpului, că trăsături Ir empatiei, compasiunii, activismului şi interconexiunii nu sunt calităţi universale ale oamenilor. Ele sunt calităţi speciale ale celor cu un anumit nivel de conştiinţă. Eslr nevoie de inteligenţă, disponibilitate şi un grad ridicat dr integrare emoţională pentru a avea aceste calităţi. DarA

cineva nu vrea să urmărească aceste aspecte, nu va avni un coeficient ridicat de conştiinţă.

Discernământul este capacitatea de a înţelege co eficientul de conştiinţă al nostru şi al altuia. Nu este o măsurătoare obiectivă pentru asta, dar în esenţA, analizează nivelul de conştientizare de sine al celuilalt Odată ce înţelegem acest lucru, nu ne mai aşteptăm ca celălalt să se comporte într-un anumit mod doar pentrn că aşa ne dorim noi. Acum înţelegem că este posibil să nu poată face acest lucru. Dacă coeficientul său de conştiinţA este scăzut, cum ne-am putea aştepta să aibă conştiinţa po care o căutăm?

În timp ce majoritatea dintre noi am crescut cronologic, coeficienţii noştri emoţionali şi de conştiinţA au rămas destul de mici. Cele mai multe dintre noi par c-ar fi adulţi, dar de fapt suntem doar nişte copii mici, care au un acces de furie după altul. Conştientizarea acestui fapt despre noi înşene şi despre cei dragi, deşi, la un anumit nivel ne descurajează, poate fi şi eliberatoare. Dându-ne seama că ne-am aşteptat ca persoana de lângă noi să se comporte ca un adult, când aceasta este, de fapt un copil mic pe interior, nu mai luăm lucrurile atât de personal şi nu ne mai simţim rănite. Dacă ne dăm seama care sunt copiii din noi, ne putem permite să le dăm o mână de ajutor şi să avem compasiune faţă de noi şi faţă de ceilalţi, în acest fel, poate fi atenuată multă suferinţă inutilă.

Mi-am adus aminte de o poveste budistă. Un călugăr se plimba împreună cu un ucenic şi a fost abordat de un cerşetor care i-a cerut bani. Monahul i-a dat imediat bani. Ucenicul l-a lăudat pentru compasiune şi generozitate. A doua zi, un alt cerşetor s-a apropiat de călugăr pentru bani. Călugărul i-a spus să nu mai fie leneş şi să-şi găsească un loc de muncă. Ucenicul a fost nedumerit şi a întrebat de ce îl trata diferit pe cel de-al doilea cerşetor. Călugărul a explicat că a intuit că primul are într-adevăr nevoie, în timp ce al doilea cerea din lene. La acest tip de discernământ mă refer.

Pentru că nu toată lumea se află în acelaşi punct al conştiinţei sale, nu este înţelept să acţionăm la fel faţă de toată lumea. Fiecare persoană necesită un răspuns diferit de la noi, la fel cum părinţii răspund diferit fiecăruia dintre copiii lor. Fiecare copil are un temperament diferit şi necesită un răspuns diferit din partea părinţilor. O abordare unică pentru toţi nu este niciodată înţeleaptă. La fel se întâmplă şi în cazul relaţiilor.

Discernământul este diferit de judecată. Judecata este, de obicei, o credinţă mentală că un altul este inferior şi că ar trebui să fie văzut altfel. Judecata este flagelul umanităţii şi duce la război, violenţă şi moarte. Este baza supremaţiei albe şi a tot felul de rele cauzate atunci când oamenii cred că doar căile lor sunt cele corecte. Bazată pe separare şi frică, judecata încearcă să dezbine şi să cucerească.

Discernământul nu pare să-l domine pe celălalt. Pur şi simplu, caută o înţelegere mai profundă a caracterului emoţional şi spiritual al celuilalt. Îşi dă seama că fiecare persoană se află în propria călătorie. Recunoscând şi respectând această călătorie a fiecărui individ, discernământul nu încearcă să-l schimbe pe celălalt. El ne cere să facem o alegere dacă vrem să continuăm interacţiune» Dacă alegem să ne îndepărtăm, o facem eliberându-ne şi bucuroşi, şi nu cu ciudă sau resentimente.

Cu discernământ, ne dăm seama de puterea noastrfl de a crea viaţă şi nu permitem pasiv nimănui să intervin/» asupra ei şi să ne influenţeze. Ne protejăm cu ferocitate teritoriul interior, cu zelul unei leoaice care îşi protejează puii. Ne îndepărtăm de rolul de destinatar pasiv şl alegem unul de om implicat activ. Alegem cu prudenţă, il analizăm, îi extragem, îi culegem şi îi selectăm pe cei cu care ne petrecem timpul. Acest lucru este realist, nu plin de judecată. Oamenii şi proiectele trebuie să se replieze şi să încerce să atingă standardele înalte pe care le-am stabilit pentru prieteni. Stima şi valoarea noastră de sine ne împiedică să-i acordăm accesul la terenul nostru

interior oricui nu are o conştiinţă similară cu a noastri». S-au dus vremurile supunerii şi conformării. Experienţele noastre se potrivesc acum în mod conştient cu felul în care dorim să ne simţim.

Iată ce înseamnă să devenim arhitecte conştiente ale vieţii noastre. Trecem de la a fi spectatori nefericiţi în viaţi» la a fi arhitectele care selectează meticulos cărămizile yi mortarul cu care să creăm fundamentul existenţei noastre. Acest lucru nu înseamnă că nu vom mai face greşeli. Tot ce înseamnă este că vom fi conştiente că acele greşeli au fost făcute cu cea mai bună conştiinţă pe care am avut-o În dispoziţie în acel moment. Nu există regrete, ci doar opor tunităţi de evoluţie.

A deveni cel mai aprig susţinător al tău nu este ceva la îndemâna femeilor. Am fost mult timp învăţate să credem că nu suntem suficient de bune, suficient de puternice sau suficient de vrednice. Am fost instruite să avem nevoie de alţii care să pledeze pentru noi. Ne-am simţit mult prea confortabil în rolul de pasageri în propria viaţă.

Când am început să mă respect mai mult pe mine decât pe ceilalţi, întreaga mea viaţă s-a schimbat. Ştiu că sună extrem de egoist când vorbesc în aceşti termeni, dar de fapt este chiar opusul. Grija pe care le-o acordasem altora din viaţa mea înainte de a mă trezi venea dintr-un loc de frică, ezitare şi evitare. Nu se baza pe abundenţă şi pe generozitate autentice. Provenea dintr-o stare interioară de dependenţă, nevoie şi lipsă. Nu mi-am dat seama că jucam *rolul* generoasei, în loc să-mi ofer mie, în mod autentic.

Când am început să mă trezesc în faţa numeroaselor roluri pe care le-am jucat şi a măştilor pe care le-am purtat, mi-am dat seama că generozitatea mea reieşea dintr-un vid interior. Reieşea din egoul meu şi era strategia mea de a obţine validarea şi aprobarea altora. Când am început să sparg acest tipar şi să le ofer altora doar dintr-un spaţiu de bucurie, în loc de obligaţie sau

frică, totul a început să se schimbe. Da, am pierdut multe relaţii. La început, acest lucru a fost înfricoşător, dar curând mi-am dat seama că acelea erau relaţii bazate pe frica sinelui meu fals, şi nu pe puterea adevăratului meu eu.

După trezire, am petrecut mult timp dându-mi la o parte măştile false şi, odată cu ele, am renunţat şi la relaţiile false. Mi-a fost atât de greu să creez limite şi să-mi respect propria voce. Prin armonizarea mea interioară zilnică, am reuşit încet să mă îndepărtez de relaţiile care erau false. Am început să-mi dau seama de ele de la o poştă şi am evitat astfel ca ele să se înrădăcineze vreodată în psihicul meu. Dorinţa de a nu mă compromite niciodată mi-a depăşit dorinţa de prietenie. O relaţie este fie în armonie cu adevărul meu, fie aleg să rămân singură.

Când ajungem în acest spaţiu în care nu există negociere, când decidem că nu vom renunţa niciodată, pentru nimic în lume, la adevărul nostru, ne armonizăm lumea exterioară cu cea interioară. Este aproape ca şi cum aş elibera o anumită mireasmă pe care alţii o simt. Cei care nu se pot descurca cu adevărurile noastre rămân, în mod natural, departe. Doar cei care se află pe o cale similară îşi fac apariţia. Numai să luăm decizia de a ne conştient lui valoarea face toată treaba pentru noi.

Odată ce ne-am stabilit intenţia de a ne respect« valoarea şi vocea interioară, ne punem întrebarea: Se potriveşte asta cu felul în care vreau să mă simt? Vizualizăm o imagine clară despre cine dorim să fim şi cum dorim h/l ne simţim. Ne îndepărtăm de situaţiile care nu se potrivesc cu această intenţie şi ne îndreptăm, cu bucurie, către cele care o fac.

Venind dintr-un loc de abundenţă interioară м sincronicitate, nu mai există nicio urgenţă sau lipsă care să ne facă să ţinem cu dinţii de prima oportunitate ca rine iese în cale. Aşteptăm, facem o pauză şi îi permitem situaţiei să se calmeze. Vedem, simţim şi auzim oamenii situaţiile. îi aşteptăm să-şi dea arama pe faţă înainte să

n<- angajăm inima şi mintea. în acest fel, creăm un spaţiu în care să aibă loc armonia completă, înainte să ne declarăm uniunea cu celălalt.

Arta graniţelor sacre

Stabilirea unor limite în relaţiile intime, refuzarea celor care ar fi putut depinde de mine şi îndepărtarea de dinamica toxică sunt nişte lucruri pe care le-am evitat din-totdeauna. Acum îmi dau seama că mă minţeam singură, îmi dau seama că nu pot fi într-adevăr într-o relaţie autentică, până când nu voi veni, mai întâi, dintr-un spaţiu al preţuirii de sine, al stimei de sine şi al autosusţinerii. Nu avem cum să-l salvăm pe celălalt dacă noi însene ne înecăm.

Să creezi limite înseamnă să spui „nu", pur şi simplu. Este modul nostru de a spune: „Acest lucru „nu" mi se pare corect şi trebuie să nu mă mai implic în el." Fie spunem „nu" prin cuvinte, fie prin acţiuni. Refuzul nu este faţă pentru celălalt, în sine. Este pentru noi însene. Le spunem „nu" rolurilor pe care le-am jucat mecanic şi inconştient în trecut. Nu îi cerem altei persoane să se schimbe. Ci doar încetăm noi să mai participăm la dinamică.

Multora dintre noi nu ne e foarte clar ce înseamnă să spui *nu*. Credem că dacă spunem „nu" trebuie să ne explicăm sau să ne justificăm sau să intrăm într-un conflict. Sau credem că trebuie să-l ajutăm pe celălalt să facă schimbările pe care suntem convinse că trebuie să le facă. Din aceste motive, e împovărător să spui „nu". Dar, de fapt, înseamnă doar că am terminat-o. Cu ce anume am terminat-o? Cu implicarea noastră. Asta ia sfârşit când începem să spunem „nu". Nu are nimic de-a face cu celălalt. Tot ce înseamnă este că ne închidem luminile şi ne oprim fluxul de energie. Ne decuplăm. Indiferent ce făceam pentru a menţine dinamica, încetăm. în esenţă, spunem „nu" fetiţei din noi care doreşte aprobare, validare şi laudă. îi spunem aşa: „Nu mai ai nevoie de astfel de firimituri de valoare de la cealaltă persoană. Eşti deja

întreagă şi completă pe dinăuntru. Nu-ţi fie frică să ai această putere interioară."

În prima parte a călătoriei de trezire, putem constata că trebuie să spunem „nu" tot timpul. Cu cât am fost mai adormite până atunci în relaţii, permiţându-ne să fim înconjurate de disfuncţii, cu atât mai mult trebuie să eliminăm acest lucru din viaţa noastră. Cu cât devenim mai conştiente, cu atât mai mult va trebui să spunem „nu".

Cu cât am consumat mai multă mâncare de la fast-food, cu atât mai mult va trebui să le spunem „nu" simţurilor, până când acestea se detoxifică de nevoile lor obişnuite. Cu cât am avut mai multe relaţii „nesănătoase", cu atât va trebui să facem acelaşi lucru şi în privinţa acestui aspect. La început, vom simţi că ne spunem în mod constant „nu", iar acest lucru se va simţi restrictiv. Dar nu este aşa. Ne iubim pentru prima dată în viaţa noastră. Cu cât construim un baraj mai mare pentru elementele toxice din viaţa noastră, cu atât mai mult deschidem căile navigabile valului vesel de sănătate şi abundenţă.

O mare parte a graniţelor sacre implică clarificarea limitelor. Care sunt limitele noastre în privinţa cuvintelor care ni se spun? Care cuvinte sunt acceptabile şi care nu? Dar ton al vocii? Dar comportament? Este posibil ca mamele noastre să nu ne fi învăţat niciodată să creăm limite în privinţa modului în care oamenii acţioneaza faţă de noi, iar acest lucru ne-a determinat să credem că ele nu sunt necesare. Doar atunci când femeile obţin o perspectivă clară asupra modului în care trebuie să fie tratate îi vor învăţa şi pe alţii. Dacă noi nu ştim care ne sunt aceste limite, cum îşi vor da seama alţii?

Stabilirea limitelor nu este actul unei persoane egoiste, ci al unei persoane *altruiste*. Când ne clarificăm limitele pentru alţii, nu avem grijă doar de noi însene, ci şi de ei. Toată lumea are nevoie de un ghid despre cine suntem şi cum ne dorim să fim tratate. Limitele clare ne oferă acest ghid. „Nu-mi place niciodată să mi se

vorbeascfl în felul acesta, aşa că te rog să ai grijă" nu este un lucru urât de spus, ci este un lucru bun.

O parte din stabilirea graniţelor sacre şi crearea armoniilor potrivite în relaţiile noastre înseamnă să îndrăznim să le creăm în familia noastră originală. Aceasta este graniţa supremă în tărâmul hotărârii sacre. Deşi cineva poate fi din familie, este posibil să nu facă parte din „tribul nostru" Sosirea femeii trezite este marcată de distincţia dintre oamenii la care nu ai încotro decât să te raportezi şi cei pe care îi poţi include, în mod conştient, în viaţa ta. Eli- berându-ne de tentaculele familiei, ne proiectăm o viaţă nouă, în care fiecare persoană ne ajută să ne atingem cel mai înalt potenţial.

Când nu creăm aceste limite împotriva elementelor toxice din viaţa noastră, nu facem decât să spunem că le acceptăm. Conştientizarea faptului că tăcerea noastră este o complicitate indirectă este una crucială pe măsură ce ne trezim. Să te simţi rău şi-atât nu este suficient. Trebuie să comunicăm asta lumii exterioare fie emoţional, fie ieşind fizic dintr-o situaţie. Acest lucru ne cere să ne transferăm sentimentele în acţiune. Aici trecem de la feminin la masculin. Când se întâmplă asta, ne spunem punctul de vedere şi ne facem vocea auzită. Sigur, acest lucru ar putea provoca un efect de undă nejustificat, iar noi fix de el ne temem, dar trebuie să ne punem inevitabila întrebare: De ce mă tem?

Majoritatea femeilor nu creează limite, deoarece îşi imaginează o consecinţă teribilă în viitor, de exemplu că vom fi respinse, părăsite, invalidate social sau financiar sau ruşinate în vreun fel. Ne imaginăm ce-i mai rău, iar această proiecţie ne ţine tăcute şi retrase. Ce nu ne dăm seama noi este că lucrul de care ne temem deja s-a întâmplat într-un fel sau altul sau sub vreo formă sau alta.

Când mă temeam să trec printr-un divorţ, îmi imaginam că sunt singură şi că n-am de niciunele. Abia când m-am dedicat fiinţei mele am ajuns să-mi dau seama că eram deja singură şi că n-aveam de niciunele în multe

feluri. îmi lipsea deja intimitatea pe care mă temeam că n-o voi avea în viitor. Teama mea legată de viitor se manifestase deja în momentul prezent. Ce putea fi mai rău decât ceea ce se întâmplase deja?

Aşa se întâmplă şi în viaţă. Ne imaginăm un viitor teribil, fără să ne dăm seama că această frică vine din evenimente care au avut loc deja. De fapt, din trecut adunăm dovezi pentru viitor. Dacă trecutul nu s-ar fi manifestat aşa cum a făcut-o, noi nu ne-am putea imagina viitorul. Cel mai frumos lucru despre planurile de viitor este că există posibilităţi literalmente infinite. Indiferent de modul în care îl planificăm, nu ne putem planifica niciodată pe deplin viitorul exact aşa cum urmează el să se desfăşoare.

îmi întreb întotdeauna clienţii: „Te simţi bir în acest moment *prezent*? Dacă nu, nu-ţi face griji < privire la viitor. în primul rând, acceptă că prezentul es insuportabil." Trebuie să lucrăm la sănătate şi bunăstai în *prezent*. Nu are sens să ne facem griji cu privire la ce \ aduce ziua de mâine, când ziua de azi este deja toxică. E < şi cum ai vrea să aştepţi câteva zile înainte să stingi foci chiar dacă îţi arde casa chiar acum.

Femeile trezite au multe de exprimat – nu pentru < ne dorim să fim zgomotoase de dragul atenţiei, ci penti că suntem cetăţeni vii ai acestei lumi, afectaţi de even mentele din jurul lor. Suntem curioase, dedicate şi atent Nu ne vom mai lăsa călcate în picioare şi nici nu vom reduse la tăcere. Ştim că vocea noastră trebuie auzită şi n ne va fi jenă s-o facem să se audă.

Nimic nu contează mai mult decât starea noasti interioară. Pe

măsură ce ne reglăm sincronia interioar devenim mai experimentate în discernerea elementel< toxice din lumea înconjurătoare. în curând, întreaj viaţă se transformă într-o manifestare aproape perfectă acestei armonii interioare. începem să trăim din interii spre exterior. Gustăm din

ce înseamnă să fii
puternic liber

.Acceptarea suveranităţii

Ani *de zile, a trăit în spatele umbrelor fricoase, Prea speriată să le zburlească penele şi să le înfurie. Călcând pe vârfuri, a învăţat să meargă* încetişor *şi în tăcere,*
Până într-o *zi, când ceva s-a schimbat, iar ei* nu i-a *mai fost frică de umbre, în acel moment,* domniţa s-a *transformat în* Regină.

Dacă există un cuvânt pe care majoritatea femeilor îl urăsc, acesta este „scorpie". Eu cu siguranţă îl uram. Mă răscolea şi mă înfuria de fiecare dată când eram numită aşa. Simţeam nevoia să mă justific. Abia când mi-am dat seama că motivul pentru care eram numită ***scorpie*** nu avea nimic de-a face cu mine, ci cu capitularea în faţa altuia, a început să nu-mi mai repugne acest cuvânt. Am început să văd cum ne-a fost frică de acest cuvânt şi cum l-am văzut ca pe o derogare personală când, de fapt, el este un semn al puterii noastre.

Nu pledez ca să devină un apelativ obişnuit, ci doar să înţelegem ce înseamnă cu adevărat acest cuvânt. Părerea mea este că, atunci când suntem numite scorpii, nu este deloc despre noi. Totul este legat de cât de nesupuse şi de puternice suntem, de fapt. Acest cuvânt este o recunoaştere a autonomiei noastre suverane.

pr. Shefali

Revista feministă americană ■B/TC/fexpIică pe site- ***ui*** său: «Când este folosit ca o insultă, cuvântul «scorpie- **„te** un epitet adresat femeilor care îşi exprimă părerilc care au opinii şi nu se feresc să le facă auzite şi care nu stau şi zâmbesc fals, chiar dacă sunt deranjate **sau** jignite. Da< A „ă fii o femeie deschisă înseamnă să fii o *scorpie,* atun. t **vom** lua asta ca pe un compliment, mulţumim frumos!"

Cu cât ne respectăm vocile şi ne revendicăm puterea cu atât mai mult vom fi numite ***scorpii.*** Culturii nu îi plai femeile puternice, care vorbesc pentru ele însele. Unul dintre modurile în care cultura îşi controlează femeii«' puternice este să ne numească ***scorpii, târfe*** sau ***femei uşoare.*** Când înţelegem acest lucru, nu mai luăm aceste cuvinte personal. înţelegem că supărarea oamenilor vine odată cu teritoriul. Când oamenii sunt supăraţi, încearert „ă-l reducă la tăcere pe celălalt folosind termeni meniţ. să-i provoace ruşine. La urma urmei, cum de îndrăznim sA schimbăm regulile jocului? Toată lumea era

obișnuită cu blândețea și tăcerea noastră. Și acum? Cum îndrăznim «A credem că putem să schimbăm lucrurile?

în momentul în care începem să ne stabilim limitele și „ă acționăm în armonie cu vocea noastră interioară, ne vom lovi de tot felul de reacții adverse. *Unde a dispărut fata aceea simpatică?* se vor întreba ei. *De ce ești așa de scorpie?* Putem simți aceste cuvinte drept niște spini în inimă. Toată viața noastră am muncit atât de mult ca să fim minunate și să nu fim „scorpii", așa că ei știu exact care este slăbiciunea noastră.

Dacă suntem încă atașate de imaginea de „fată cuminte", simțim o uriașă revoltă interioară când nu primim validarea din partea celorlalți. Ne agităm, ne zbatem și ne tulburăm în interior. Nu știm pe ce cale să o apucăm. începem să avem îndoieli și ne întrebăm: „Poate ar fi trebuit să spun „da"? Poate că atunci m-ar plăcea în continuare." Aici suntem în fața unei alte răscruci: vrem să autentice sau vrem să fim iubite?Intră în scenă Regina

Când suntem atașate de validarea și dragostea celuilalt, ne abandonăm adevărul pentru a fi în serviciul acestuia. Până când nu ne vindecăm de această dependență de a ne dori susținerea celuilalt, nu ne vom asuma niciodată adevărul suveran. O mare parte din această vindecare implică tolerarea dezaprobării și a disprețului față de noi însene și față de ceilalți. Cum ajungem în momentul în care îi eliberăm pe cei care nu ne respectă sau nu ne sărbătoresc? Sună atât de nemilos, atât de rece. Care sunt schimbările mentale pe care trebuie să le facem pentru a ajunge în acest punct?

începe prin a lăsa în urmă energia Prințesei și a intra în energia de Regină puternică. Trebuie să treci de la pasiv la activ, de la dependent la independent, de la slab la puternic. Acest lucru se poate întâmpla numai atunci când începem să ne iubim pe noi însene.

Lasă-mă să-ți explic ce înseamnă pentru mine

„a te iubi pe tine însăţi”. înseamnă că dragostea pe care o primim de la noi însene este mai *valoroasă* decât iubirea pe care o primim de la altul. Aceasta este cheia. Sentimentul pe care îl avem atunci când ne respectăm trebuie să fie mult mai preţios decât atunci când altcineva ne respectă. Când ajungem în punctul în care aprobarea şi validarea de sine contează mai mult decât a altora, ne

întoarcem către noi
însene pentru sfaturi
înţelepte, aşa cum am fi
apelat, în trecut, la
vreun lider înţelept. în
loc să sunăm o prietenă,
apelăm la eul nostru
interior. Când suntem
triste, plecăm singure
într-o călătorie spre
interior, pentru a
descoperi motivul. Când
suntem fericite, ne
sărbătorim pe noi
însene şi simţim
mândria interioară, fără

a avea nevoie de aprobarea din exterior

.O mare parte a procesului de trezire reprezintă să te obişnuieşti să fii singură. A prefera să fii singură decât să fii alături de altcineva apare în mod natural. Dacă înaintr propria tovărăşie ne-ar fi putut îngrozi, acum o primim cu braţele deschise. Această schimbare prin care ceilalţi nu mai sunt o prioritate ne permite să nu ne mai pese de ceea ce cred ei. Nu este ca şi când nu am mai primi feedback de la ei; doar că nu ne prosternăm orbeşte în faţa lor. Facem o pauză, ne uităm în interior şi discernem dacă părerea altor« anulează ceea ce gândim noi. Când ajungem în acest punct, am pătruns în energia Reginei noastre.

Când vorbesc despre Regină, nu mă refer la tiran» care taie capul oamenilor. Vorbesc despre Regina trezită, una care lucrează atât din inimă, cât şi din minte, primind şi dăruind. Ea îşi are valoarea pe deplin stabilă şi nu doreşte altceva decât să le dea putere altora s-o cunoască pe a lor.

Regina nu este niciodată deconectată de la inima ei. De fapt, îşi are rădăcinile în ea. Vede cum alţii operează din insuficienţă şi îi compătimeşte. în loc să fie ameninţată sau influenţată de anxietăţile altora, rămâne puternică în propria înţelepciune. îşi construieşte regatul femeilor selectate cu grijă, care, ca şi ea, au trăit distanţate şi în frică

Regina este arhetipul unei femei care nu se mai scuzi pentru dreptul ei interior de a ocupa un spaţiu şi de a avea o curte. Nu mai este indecisă cu privire la capacitatea sa de a contribui la comunitate şi de a face o diferenţă. Nu-i mai este frică să strălucească. Este pe deplin şi irevocabil conştientă de valoarea ei şi nu se mai ascunde în umbră, de frică să se afişeze cu îndrăzneala pe care şi-o doreşte.

Regina nu se mai vede pe sine ca fiind

inferioară. Ea se vede ca un invitat la masă cu drepturi depline, fie că este vorba de o masă de ţărani sau de preşedinţi. Pentru că a văzut dincolo de iluzia etichetelor şi a identificării, ea nu mai este intimidată. Nu trebuie să fie cea mai acreditată, cea mai plină de farmec sau cea mai bogată pentru a-şi asuma locul la masă. Stă la masă pentru că recunoaşte pe deplin şi

în totalitate că este
demnă exact aşa cum
este

Cartea femeilor care merită mai mult

.Nu se mai lasă amăgită de costumele fanteziste şi de hrăţările cu diamante, ci trece dincolo de iluziile oarbe ale îndoctrinărilor culturale. Este aici pentru a se prezenta în numele ei – curioasă, prezentă şi cu inima deschisă. Dacă o altă persoană nu preţuieşte asta, ea trece mai departe, fără ranchiună şi chiar cu grijă. Ştie că oceanul este imens şi că vor fi mulţi care vor intra în armonie cu ea. Regina nu mai caută aprobare sau validare, pentru că asta ar însemna să se coboare sub valoarea ei.

Regina îşi preţuieşte vocea atât de mult, încât se plasează într-o poziţie de mare onoare. Nimeni nu e înaintea ei. Nu cade sub vraja puterii altuia. A spart acea vrajă. Acum îşi dă seama pe deplin că are propria putere la care să apeleze, propria busolă interioară care să o îndrume şi propriile resurse pe care să se bazeze. Fetiţa aflată în primejdie s-a trezit şi nu mai depinde de prinţul ei. Fantezia prinţului este carbonizată, moartă şi îngropată.

Când am început să pătrund în energia Reginei mele interioare, am avut imediat o reacţie din partea celor dragi. Cea mai obişnuită replică a fost: „Cine se crede?" Sunt sigur că multe femei au auzit asta. Întrebarea asta înseamnă de fapt: Cum îndrăzneşti să te poziţionezi în faţa mea? Şi cum îndrăzneşti să ai o părere atât de bună despre tine, încât să nu-ţi pese mai mult de nevoile mele?

Când auzim această întrebare, în mod inconştient ne simţim avertizate, de parcă am fi chemate în biroul directorului pentru o mustrare. Am ieşit din linie şi vom plăti pentru asta! Cu cât mai multe dinamici de slugărnicie faţă de nevoile altora ne-am stabilit în trecut, cu atât mai mult ne vom teme de această reacţie. Vezi tu, ne este frică să îndrăznim. Asociem îndrăzneala cu răutatea. „Doar fetele rele îndrăznesc." Aceste îndoieli sunt menite să ne împiedice să îndrăznim, să ne ţină la locul nostru, să ne ţină tăcute. Când mi-am dat seama că aceasta era o tactică de agresor, am încetat să mai tresar ori de câte ori auzeam

aceste cuvinte. M-am antrenat să mă uit direct în ochii persoanei care le rostește și să-i susțin privirea, fără teamfl Abia când am putut să-mi asum și să accept faptul cA, *la dracu', normal că mă plasez pe mine înaintea* ce/or/n/|i *și ai face bine să crezi că eu am o părere foarte bună despiv mine,* am fost în stare să-mi las în urmă neputincioasa fel iţfl interioară. Când noi, femeile, începem să ne considerăm îndrăznețe și mărețe, nu le mai lăsăm altora altă cale denii să gândească despre noi în aceiași termeni. De ce ar trebui alţii să ne considere uimitoare sau demne, dacă noi ne ferim permanent de aceste imagini? Trebuie să încetăm să ne mul ascundem de frică, să ne mai îndoim de ruşine şi să mul aşteptăm în pasivitate. Trebuie să ne trezim şi să credem cil suntem competente, capabile şi abile. Cu capul sus şi umerii drepţi, începem să arătăm puterea pe care am avut-o din totdeauna în noi.

îmi amintesc un moment în care am adoptat propriu energie de Regină. S-a întâmplat în timpul conferinţei mele, Evolve, unde una dintre participante a început să-ml turuie despre cum această conferinţă a fost o risipă de bani, din punctul ei de vedere. în timp ce ea mă ataca, o parte din mine a vrut să capituleze şi să-şi ceară scuze. Am vrui să-i restitui banii şi să-i calmez nemulţumirea. Din fericire, mai exista o parte – Regina din mine. Această parte n-aven nicio problemă cu nemulţumirea şi invalidarea ei. Această parte a înţeles că nu era vorba despre mine. De ce? Pentru că eu credeam în mine şi nu aveam nevoie de ea să valideze cine sunt. De asemenea, această parte a văzut dincolo de cuvintele ei, o altă parte a ei – durerea. Am invitat-o înscena, să-i analizăm reacţiile. Aşa cum era de aşteptai, odată ce toate sentimentele i-au ieşit la iveală, a fost clar că eram doar o ţintă a conflictelor ei interioare şi că ţoale „atacurile" aveau legătură, într-adevăr, cu propria ei stare interioară de haos.

Când ne amintim de valoarea noastră adevărată prin canalizarea Reginei interioare, suntem capabile să separăm fine suntem de credinţele celuilalt despre noi. Acest „pas inspre valoare" este un ingredient-cheie al evoluţiei noastre, liste ceva ce Regina face cu uşurinţă.

Zona fără scuze

Dacă există o întrebare pe care am jurat să mi-o scot din minte este: „De ce te comporţi aşa urât cu mine?" Am jurat să nu mai pun niciodată întrebarea „de ce" dacă are legătură cu cineva care se poartă urât cu mine. Timp de decenii, m-am întrebat „de ce" comportamentul unei persoane este într-un anumit fel, ca şi cum o justificare l-ar face acceptabil pentru mine. De parcă un comportament urât ar fi tolerabil dacă ar avea o cauză justificabilă. Acest lucru însemna însă că starea sufletească a celuilalt era mai importantă decât durerea şi suferinţa pe care mi-o provocau mie.

Abia după ce m-am trezit mi-am dat seama că, la urma urmei, nu există un răspuns la „de ce" care să fie suficient de bun, cu excepţia lui „Sunt inconştientă şi trebuie să lucrez cu mine". Toate celelalte motive erau justificări pentru abuzarea mea şi pentru a-mi distrage atenţia de la zona fără scuze pe care trebuia să o creez împotriva unui astfel de tratament.

Concluzia: nu există un motiv acceptabil pentru rele tratamente, din partea mea sau a celorlalţi. A durat ceva ca acest fapt să se sedimenteze în minte. De fiecare dată când abordam personalitatea empaticei, încercând să mă transforme înapoi în salvatoare, o împingeam uşor înapoi. Nu-i permiteam să mă pună la îndoială. îi apreciam sufletul frumos, dar ştiam că, până nu-i voi crea noi condiţii să înflorească, va trebui să rămână tăcută. Nu era momentul ca partea mea empatică să strălucească. Era timpul ca Regina mea să se ridice.

Atât de teamă ne este să ne asumăm sentimentele, încât căutăm în permanenţă permisiunea din partea lumii din exterior. Este aproape ca şi cum am avea nevoie de un

motiv înainte de a ne urma propria intuiţie. De parcă sen timentele noastre nu sunt niciodată suficiente. Mai înl.ii trebuie să cunoaştem motivul celuilalt. Dacă motivul este suficient de important sau de puternic, atunci suntem dispuse să le dărâmăm pe ale noastre.

Chiar aici, vedem încă o dată problema fundamen tală ca femei grijulii. Ne pasă de rănile şi de sentimente le celorlalţi mult mai mult decât de ale noastre. Nu 111A înţelege greşit – nu este nimic în neregulă în a ne exprinui dragostea pentru ceilalţi. Aceasta este cea mai minunam calitate a noastră. Dar poate deveni toxică atunci când plasăm această calitate înaintea iubirii şi grijei faţă de sini-.

Când mi-am dat seama că făceam asta nu atât pentru că îmi păsa de celălalt, ci pentru că îmi era frică să am grijă de mine, am ştiut că ceva nu este în regulă. Era greşit să cred că nu sunt la fel de importantă ca oricine altcineva. Era greşii să cred că sentimentele mele nu erau la fel de importante ca ale celorlalţi. Era timpul să-mi schimb aceste convingeri şi am făcut-o intrând în energia Reginei interioare.

Am început să creez o zonă fără scuze în jurul meu. Am încetat să-i mai scuz pe alţii sau pe mine. Am încetat să mai spun „pentru că" şi pur şi simplu am început să spun „este ceea ce este". Fără „pentru că", fără motivaţii, fără scuze. Dacă comportamentul faţă de mine era inacceptabil, nu mai căutam să-l înţeleg în profunzime. Mi-am permis privilegiul de a spune pur şi simplu: „Nu voi fi tratată în acest fel. Punct."

Regina este atât de ghidată de adevărul ei interior, încât urmarea farului interior este singura ei preocupare, întrebarea îndrumătoare este simplă: îmi pare bine pentru mine? Dacă da, fă un alt pas înainte. Dacă nu, renunţă. E dificil pentru noi, femeile care se sacrifică pe sine, să ne simţim demne de toate lucrurile bune, dar trebuie să intrăm în acest spaţiu dacă dorim să ne asumăm pe deplin suveranitatea interioară. Regina înţelege că:

Cartea femeilor care merită mai mult

Merită un spaţiu mare şi zgomotos Merită respect şi celebrare Merită răbdare şi loialitate Merită atenţie şi validare Merită grijă şi înţelegere Merită adevăr şi onestitate

Merită bogăţii şi confort material, dacă a muncit pentru ele Merită lux şi bucurii, dacă-i ies în cale Merită să primească laude generoase şi adoraţie Merită să fie în lumina reflectoarelor, dacă sunt îndreptate spre ea Merită să fie iubită şi respectată Merită îngrijire de sine şi relaxare

Regina nu se îndoieşte că merită. Îşi poartă coroana şi stă pe tronul ei cu o conştiinţă interioară regală. O adevărată Regină se simte atât de sigură de propria putere interioară, încât se simte confortabil şi le permite şi celorlalte femei să-şi asume propria natură de Regină. Aici se găseşte puterea supremă a Reginei. Creează spaţiul pentru ca şi ceilalţi să evolueze. Atât de împlinită este în propria călătorie spre integritate, încât creează, fără efort, spaţiul necesar pentru ca şi ceilalţi să se simtă în siguranţă de a se descoperi pe sine. Nu simte niciodată nevoia să concureze sau să-i calce pe alţii pe bătături, mai ales pentru că ea poartă pantofi de aur.

Regina nu aşteaptă să devină altcineva înainte de a se putea iubi. Îşi dă seama că va fi mereu un proiect în curs de desfăşurare, dar că este pe deplin demnă de a fi respectată şi sărbătorită aşa cum este ea. Spre deosebire de Prinţesă, care aşteaptă în continuare un viitor mai strălucitor, Regina refuză să fie inactivă. Ea îşi dă seama că viaţa se trnleţ». în momentul prezent. Indiferent de cât de haotică w» incompletă ar fi, ea este cine trebuie să fie în acest moincn» Regina nu se ascunde de defectele sale, ci şi le amiit* şi le acceptă. Nu se preface că este împachetată pnum, cadoul perfect, ci îşi dezvăluie rănile pentru ca toată Ini IM * să le vadă. Este în contact cu energia ei din umbră. în ld să-şi lase imperfecţiunile să se ascundă în spatele pânzelif de păianjen, şi le asumă.

Perechea potrivită

Regina îşi alege cu grijă semenii şi regii. Deoarece Ir preţuieşte timpul, ea nu şi-l pierde cu cineva care doar işl doreşte atenţia ei. Este dispusă să-i îndepărteze pe cei ciut nu se potrivesc conştiinţei ei.

Ceea ce urmează să spun este o lecţie extrem di importantă de predat fiicelor noastre. Mi-aş dori să fi şl iul şi eu acest lucru înainte de a mă maturiza. Când o femei* îşi revendică din plin energia Reginei, ea încetează să mal urmărească atenţia bărbaţilor sau a femeilor din jurul el, Dimpotrivă, ea aşteaptă ca ei să i se potrivească şi îşi alogf doar cei mai vrednici semeni. Regina aşteaptă sosi ren perechii. Nu o caută din disperare sau din lipsă. Ştie sigur că toate lucrurile apar la momentul potrivit. Nu are de ce sft se grăbească. Şi-a pierdut neliniştea, setea, foamea. Orice are nevoie se află chiar acolo, în interiorul ei. Nu există dor sau dorinţă de a face sau de a fi altceva decât ceea ce există în acest moment.

Pe măsură ce mai multe dintre noi păşim în propriu regalitate interioară, le vom deschide şi altora calea să o facă. Totul începe cu o singură femeie. Oricât de singură s-ar simţi ea, este nevoie de una singură pentru a începe revoluţia.Acceptarea responsabilităţii

Nu uoi *mai fi victima circumstanţelor, Nu voi mai fi* lăsată în *derivă de valurile vieţii, Nu voi mai fi suflată de vânturile furtunii mele, Nu e nimeni de* înuinoudfit, nimeni *de* aşteptat, E timpul să iau cârma şi să întorc nava.

Responsabilitatea este un aspect esenţial al trezirii spirituale. înseamnă că suntem gata să fim responsabile pentru noi însene – pe deplin. încheiem jocul de blamare şi ne îndepărtăm de conştiinţa victimei, când credem că *ni* se întâmplă viaţa. Fiind responsabile pentru noi însene înseamnă că începem să conştientizăm faptul că viaţa se întâmplă cu noi.

Când părinţii mă întreabă cum pot să îşi ceară cel mai bine scuze faţă de copiii lor, eu le spun adesea: „Nu-i spune că îţi pare rău dacă nu-ţi vei asuma şi responsabilitatea." Ce vreau să spun prin aceasta este că copiii noştri nu au nevoie să audă o părere de rău urmată de o justificare. Le pasă doar de schimbarea reală.

Suntem întotdeauna „sub contract". Ce vreau să spun prin asta? Modelele emoţionale de care suntem legate stabilesc în noi ataşamente pe care apoi le respectăm, aşa cum am face cu orice contract. Avem contracte de martiriu, de victimizare şi de anxietate. Un dintre contractele principale pe care îl respectăm în m< inconştient este evitarea responsabilităţii. încălcări acestui contract ne îngrozeşte. Să facem asta ar însemi să punem capăt tuturor

tacticilor copilăreşti pe care folosim. întrebarea pe care trebuie să ne-o punem nu e* dacă suntem pregătite să ne bucurăm, ci mai degrabă **dm** suntem pregătite să ne încălcăm contractul de „evita rr responsabilităţii".

Cum ar arăta asta în viaţa reală? Pentru începi ne-ar cere să ne punem următoarele întrebări:

Cum am contribuit eu la situaţia mea actuală?

Care au fost acţiunile şi comportamentul meu?

Ce contract emoţional am acum şi de ce?

De ce cad pradă vechilor tipare?

Ce trebuie să schimb pentru a mă asigura că am tipare sunt sparte?

Cum am să mă asigur că voi face acele schimbări?

Ce voi face în cazul unei reveniri la tipar?

Aşa cum alcoolicii trebuie să-şi ia în serios adicţill tot aşa şi noi trebuie să ne luăm în serios dependent le emoţionale. Când analizăm atent ce ne determină cădem pradă contractelor noastre emoţionale inconştiti te, ne întrebăm: Care sunt cauzele pe care le-am creai efectele care au rezultat? Care sunt declanşatoarele mc cheie? Care sunt reacţiile din organism?

Să observăm în fiecare moment cauzele şi efeclc ne ajută să vedem unde au apărut fisurile emoţionale. I fel cum face un seismolog atunci când înregistrează i cutremur, şi noi înregistrăm o turbulenţă interioară. ! acest fel, începem să vedem exact cum se repetă acele« ipare şi putem începe să ne încălcăm contractele disfunc- ionale.

Atunci când decidem să ne asumăm responsabilita-•a, declarăm faţă de noi însene şi de ceilalţi că nu ne mai şteptăm să aibă grijă de noi cineva. Asta nu înseamnă ă nu apreciem grija celorlalţi. Dar înseamnă că nu mai şteptăm şi nu mai sperăm ca un cavaler în armură stră- îcitoare să ne sară în ajutor. Ne acceptăm pe deplin ropria putere de a face schimbările de care avem nevoie i începem să luăm

măsurile necesare pentru a face acest icru. în acest fel, fetiţa nu numai că începe să meargă, dar îcepe să zboare.

Ispita justificărilor nedrepte

„Am mâncat prăjiturile pentru că am fost într-o tare proastă toată ziua!”

„Mi-am pierdut cumpătul pentru că fiul meu pur şi implu nu voia să asculte!”

„înţeleg de ce mă loveşte uneori. Pot fi o persoană xtrem de dificilă.”

„îmi doresc ca el să nu fi fost atât de dependent de îuncă. Viaţa mea ar fi fost complet diferită.”

îţi sună ceva cunoscut? Ne pricepem de minune la istificări. Condiţionate să evităm ruşinea şi pedepsele, m învăţat să găsim tot timpul justificări pentru acţiunile oastre şi ale altora. Justificările sunt principalul mod în are rămânem blocate în modelele disfuncţionale, fie că unt relaţii nesănătoase sau locuri de muncă. Chiar dacă ne ăm seama că suntem nefericite, continuăm să rămânem 1 acele situaţii. Contează că ne-am justificat motivul de a imâne.

Justificarea este opusul răspunderii. Ea »nu i motivul pentru care noi sau altcineva am făcut sau nu «m făcut ceva anume. Responsabilitatea determină în uif>i activ acţiuni, pentru a schimba situaţia cât mai curmul posibil. Una este plină de energie stagnantă, cealaltA, ' rezilienţă care se adaptează.

Vina este un mod obişnuit de a crea justliefli. Arătăm cu degetul fie spre noi însene, fie spre altul p găsim motive pentru a pedepsi sau judeca. Rămânem ii conştiinţa de victimă, fie că stăruim în nevrednicie dar A n învinovăţim pe noi însene, fie că suntem lipsite de pulnr dacă dăm vina pe altcineva pentru situaţia noastră actuali* Vina creează ruşine şi frică de pedeapsă.

Unul dintre celelalte moduri în care gencifir» justificări este prin *reducerea disonanţei cognilw>* Termen inventat de psihologul Leon Festinger, acci.i- implică un

proces psihologic prin care încercăm MI reducem discrepanţa dintre două credinţe contradicloiii Dacă o femeie este maltratată de partenerul ei, ea arc n disonanţă între două dintre convingerile sale: partenerii* o iubeşte şi relele tratamente sunt inacceptabile, t . trebuie să facă acum? încearcă să reducă discrepanţa pri* schimbarea uneia dintre convingerile ei. Fie îşi schimli- convingerea că el o iubeşte, fie îşi schimbă definiţia peulr» rele tratamente. în acest fel, ea îşi creează o nouă realilalr astfel încât să nu o mai vadă ca inacceptabilă.

Diminuarea culpabilităţii şi reducerea disonanţi cognitive ne împiedică să facem saltul uriaş de care aveh« nevoie dacă vrem să ne „maturizăm" şi să ne asumăm I CE ponsabilitatea pentru vieţile noastre.

Justificările ne ţin blocate la nivelul mental ii speranţelor spulberate, dorinţelor neîmplinite, idei Iu» incomplete şi al fanteziilor nesatisfăcute. Responsabili tatea înseamnă că nu mai explicăm, ci construim povrijl» mentale şi începem să luăm măsuri concrete. Nu ne mnl crim puterea altora şi începem să facem paşi pozitivi •re schimbare.

Acţionează cu putere

Responsabilitatea este una dintre frontierele finale ii inte de a deveni un adult adevărat – nu doar cronologic, şi psihologic şi emoţional. A ne „maturiza" presupune înţelegem pe deplin că suntem creatorii stărilor noastre cntale şi ai realităţilor interioare. Deşi nu ne putem mtrola întotdeauna realitatea exterioară, suntem în mtrol deplin asupra lumii noastre interioare.

Aceasta este una dintre scrierile mele despre res- msabilitate, pe care am pus-o pe un panou în birou, să se idă, pentru a-mi reaminti mie şi clienţilor mei de unde vin •óblemele şi soluţiile:

Tot ce *văd vine din propria mea minte,* Tot ce *simt vine din propria mea minte, Tot ce ştiu că sunt alţii vine din propria*

mea minte, Când sunt distrusă, *interpretez durerea altora ca fiind a mea,*
Când sunt întreagă, interpretez durerea altora ca fiind a lor.

Realitatea este întotdeauna neutră, nu e nici bună, ci rea. E greu să înţelegem asta. De multe ori credem că alitatea ne imploră să o interpretăm într-un anumit mod, ir această impresie vine doar din condiţionarea noastră, otivul pentru care majoritatea dintre noi nici măcar nu item explora interpretările alternative ale realităţii este intru că reacţiile noastre sunt atât de generoase, încât nu se simt de parcă ar fi ale noastre. Se simt de parcă ar fi ioţ din realitatea însăşi.

Următorul pas după conştientizare este acţiunea. < paşi trebuie să fac şi ce măsuri trebuie să iau pentru a n intra din nou în aceeaşi spirală? Cum pot să mă asigur < îmi recunosc elementul declanşator în acest moment şi« îmi creez un nou mod de a fi? Aici ne arătăm nouă şi coli pe care i-am rănit că suntem dispuse să ne schimbăm i timp real. Demonstrăm că nu rostim cuvinte goale.

Responsabilitatea este un act de mare curaj. Necesil o pauză interioară de la gândurile pe care le avem despi realitate. Acest tip de detaşare mentală nu vine cu uşurinţ Trebuie cultivat. Modul în care eu încerc să cultiv detaşa r< este prin meditaţie, timp în care îmi permit să fac un pi înapoi de la gânduri şi să-i las locul observatorului. în ace fel, creez un spaţiu interior care există acum între lunu mea exterioară şi cea interioară. Este un al treilea spaţii în acest al treilea spaţiu, nu mai reacţionez. Acum n manifest.

Meditaţia este un instrument puternic pe cm îl folosesc pentru a învăţa şi a practica detaşarea şi i recomand din suflet să o practici şi tu. Motivul pentru cai cred atât de ferm în ea este că ne ajută să ne întrerupei gândirea neobosită şi să ne concentrăm asupra momentuli prezent. Chiar dacă pentru doar cinci minute pe zi, ţi-i

recomanda să începi să utilizezi una dintre numeroase aplicaţii gratuite de meditaţie online şi să începi chiar astăv

Manifestarea conştientă întotdeauna ne manifestăm. Manifestarea noasti nu este încă sub controlul nostru conştient şi intenţiona Ne putem manifesta conştient la potenţialul nostr începând să investim pe deplin în observarea şi trezirea realităţii noastre interioare.

Atât timp cât credem că realitatea exterioară are putere asupra realităţii noastre interioare, vom rămâne ilependenţi de cea dintâi, sperând că aceasta va rămâne întotdeauna pozitivă, astfel încât să putem rămâne şi noi pozitive. Doar atunci când înţelegem că realitatea noastră interioară există pe o dimensiune destul de separată de realitatea exterioară vom evolua în sfârşit şi ne vom ocupa •le destinul nostru.

Să intri în propria putere manifestându-te conştient nu înseamnă că îţi doreşti luna de pe cer şi visezi la tot lelul de fantezii. Nu are nimic de-a face cu maşinile scumpe sau plajele private pe panourile vizuale. înseamnă însă cu adevărat că devenim custozi conştienţi pentru ceea ce se întâmplă pe radarul nostru interior. Ce gânduri vor rămâne? Ce interpretări? Ce sisteme de credinţe şi ce ntaşamente? în loc să lucrăm din exterior spre interior, lucrăm din interior spre exterior. Mai întâi ne ocupăm de ceea ce se întâmplă în interior şi apoi ne uităm la modul în care lumea exterioară poate sau nu poate susţine acest lucru.

Este nevoie de multă muncă emoţională şi spirituală pentru a ne da seama că

realitatea noastră interioară ne poate lumina calea, influenţată de exterior, dar fără să acţioneze ca un slujitor orb. Ne putem agăţa de adevărul interior şi pur şi simplu să nu ne pese la fel de mult de ce ne dictează realitatea exterioară. Când ne dăm seama că suntem stăpânele lumii noastre interioare,

înţelegem ce înseamnă să te manifeşti conştient. înţelegem ce înseamnă detaşarea spirituală şi începem să ne eliberăm de legăturile cu lumea exterioară

.Pe măsură ce ne reproiectăm panourile vizuale interioare, prima piesă importantă a acestui proiect este eliberarea informaţiilor vechi din noi. Toate ziarele vechi i>i tabloidele expirate trebuie incinerate. Ăsta este în sine un proces. De exemplu, dacă vrem să avem în nu conştient un corp mai sănătos, primul pas este să aruncA toată mâncarea nesănătoasă din frigider.

Apoi mergem şi mai în profunzime şi începem ne organizăm lumile interioare. Aici, intrăm într-un (proces de discernământ. Ce contează cel mai mult peni noi? Şi alcătuim o ierarhie a priorităţilor. Apoi, pas cu pi gândim o traiectorie pentru schimbare.

Dacă nu parcurgem acest proces atent de eliminai cel mai probabil ne vom simţi copleşite fără să ştim unde să începem. Este ca şi cum am intra în casa unui I care strânge lucruri în mod compulsiv şi nu am şti de um să începem curăţenia. Aşa este şi cu mintea noastră. A

acumulat atât de mult gunoi fără să ne dăm seama, înc avem nevoie de multe zile şi de multă răbdare pentru trece prin anii de frustrări acumulate.

Responsabilitatea în relaţiile cu adulţii presupu să nu ne mai aşteptăm ca *oricare* dintre nevoile noast personale să fie satisfăcute de celălalt, cu excepţia cazul în care *se dovedeşte contrariul*. îmi dau seama că su rece şi blazat, dar nu este. Este, de fapt, o afirmaţie plină < înţelepciune. Nu te poţi aştepta de la nimeni să-ţi satisfa nevoile, decât dacă sunt îndeplinite două condiţii – prir este ca respectivul să fie capabil din punct de vedere fi; şi emoţional şi a doua este să fie dispus şi să-şi doreas s-o facă.

Când celălalt este capabil să îndeplinească acei două condiţii, atunci se întâmplă ceva ciudat. Nevo noastre încep să se topească, deschizând oportunităţi conexiune şi evoluţie ulterioară. Dar până când exii aceste două condiţii, trebuie să implicăm adultul părintele interior şi să ne oferim *singure* ceea ce căută în lumea exterioară. Pe scurt, ne ocupăm pe deplin toţi copiii din noi care ţipă şi care nu sunt altceva det amintiri despre ceea ce ni s-a întâmplat în trecut. Ca o rană pe rând, ne adresăm acestor amintiri. Trebuie ajungem să recunoaştem că, atunci când ceva din lumea exterioară ne aduce în minte una dintre aceste amintiri, ele sunt doar atât – amintiri. Acum suntem adulţi, nu copii. Aşadar, data viitoare când credem că cineva ne-a rănit, facem o pauză. înainte de a da vina pe altul, privim spre interior şi ne întrebăm: în ce fel mă fac rănile din trecut să interpretez această situaţie în acest mod, acum?

Să-ţi asumi răspunderea înseamnă să-ţi asumi lumea interioară şi toţi demonii, toate rănile şi toate modurile în care aceasta poate fi considerată inadecvată. Dacă ai probleme cu separarea sinelui adult de rănile din trecut, este posibil să ai nevoie de ajutorul unui terapeut, consilier sau bun prieten. Uneori, este absolut esenţial. Trebuie să solicităm ajutorul pentru a începe călătoria grea spre vindecare. Cu toate acestea, un mic avertisment. Ai

grijă că mulţi cei din profesiile care ajută alţi oameni sunt ei înşişi închişi în propriul trecut, ca şi când ar fi în continuare copii. Nu ai nevoie de cineva care să-ţi permită să te blochezi în ceea ce s-a întâmplat – ai nevoie de cineva care să te ajute să înţelegi că tot ce s-a întâmplat nu este altceva decât trecut.

Să-ţi asumi răspunderea nu înseamnă să-ţi faci de cap. înseamnă doar să te trezeşti în faţa felului în care trecutul îţi influenţează prezentul şi să absolvi de vină momentul prezent. Practic, înseamnă să-ţi spui ţie înseţi: „îmi produc propriul stres, propriile anxietăţi, propria

neputinţă. Nimeni din exterior nu face asta, doar eu.” Atât de radicală e treaba asta

.Nu ne dăm seama de puterea pe care o deţinem asupra propriei minţi. Dacă am face-o, nu ar mai fi niciodată nevoie să ne retragem în furie sau durere. Pentru că ne-am oferit puterea altuia, reacţionăm fără conştientizarea rolului pe care îl jucăm. Acţionăm ca şi cum am fi legate de persoana sau de situaţia exterioară, ca o marionetă de păpuşarul ei. Trebuie să ne dăm seama că nu există corzi – niciuna. Nu există. Dacă apare vreuna, este doar o plăsmuire a imaginaţiei noastre. Nu exi; nimeni acolo care să deţină vreo putere asupra noast în afară de puterea noastră. Odată ce acceptăm pe dep acest adevăr, intrăm cu adevărat în libertatea şi putei interioară. întrebarea la care ne vom întoarce întotdeau este: „Sunt oare gata?”

Acceptarea scopului

După cum soarele *radiază lumină,* Aşa şi *tu radiezi* scopul *interior, Nu e ceva de găsit sau de* căutat, E *chiar* acolo, în *profunzimile tale, tânjind să se exprime,* Iese *la suprafaţă când eşti prezentă în adevărul tău.*

Se pare că toată lumea predă câte un curs despre um să-ţi „găseşti scopul”. Ne facem panouri despre care redem că ne vor oferi scop şi ne străduim să obţinem ceea e se află înscris pe ele. Unele dintre noi cred că scopul ste să fim fericite, în timp ce altele cred că scopul este să vem succes. Sau poate credem că scopul este să devenim îame sau soţii. Oricare ar fi, este ceva ce se află în afara oastră – ceva pe care-l putem obţine, păstra, aduna şi ezvolta, ca o

colecţie de pietricele. Aceasta este prima oastră greşeală atunci când vine vorba de identificarea :opului.

Scopul este o stare de a fi. Ca atare, reprezintă însătura existenţei noastre, reţeaua care conţine toate ierurile, relaţiile şi situaţiile. Sunt muşchii viguroşi ai ecărei experienţe şi ai fiecărei respiraţii. în esenţă, e cine untem noi în mod autentic – fiinţe pline de scop.

Nu-i nimic de găsit

Potrivit unei convingeri des întâlnite, scopul es ceva ce trebuie găsit. Asta e o minciună. Scopul nostru află întotdeauna în noi. Ceea ce lipseşte nu este scopul sine, ci legătura noastră cu acesta. Această deconecta provine din dizarmonia noastră interioară din prezer Atât timp cât nu suntem în armonie, în moment prezent, cu cel mai profund şi mai autentic aspect al fiinţ noastre, ne vom simţi deconectate. Atât timp cât sunte deconectate, vom fi decuplate la un anumit nivel. At timp cât suntem deconectate, nu ne vom atinge scopi chiar dacă ne priveşte drept în faţă.

Dacă trăim prin eul nostru fals, scopul nu va fi găs niciodată în următoarea slujbă sau în următoarea reiaţi S-ar putea să găsim mai multă bogăţie şi un statut m ridicat sau o identificare mai mare cu rolurile pe care jucăm, dar odată ce acestea se vor subţia, vom reveni punctul de unde am pornit. Acesta este motivul pentru ca acele panouri despre maşini de lux, vacanţe şi case sunt perdea de fum – o strategie greşită care ne duce tot m departe de adevărul a ceea ce suntem. în loc să urmări lucruri, locuri sau oameni, trebuie să stăm liniştite şi pătrundem adânc în interior, pentru a ne întreba: cii sunt eu este în armonie cu eul meu cel mai natural? Cei ce fac acum se potriveşte cu ceea ce simt cu adevărat?

Să eliminăm superficialităţile de pe panouri noastre şi să le înlocuim cu aceste întrebări esenţiale:

Cine sunt astăzi? Este această femeie cel mai re sine al meu din acest moment?
Cine nu sunt astăzi? Pot lăsa aceste trăsături spate, odată pentru totdeauna?
De ce am nevoie mai mult în viaţa mea pentru a fi autentică?
Ce *nu* mai vreau să existe în viaţa mea, pentru a fi autentică?
Ce pot face în acest moment pentru a ajunge la o nouă stare interioară?

Când ne concentrăm zi de zi pe aceste întrebări esenţiale de dezvoltare personală, intenţia şi atenţia noastră trec de la a căuta ceva în exterior care să ne împlinească la a căuta adânc în interior. Pe măsură ce mergem spre interior şi ne îndepărtăm de oameni, locuri şi situaţii care ne determină să devenim false şi ne apropiem de cei care ne fac să fim autentice, intrăm automat într-o armonie cu noi însene. Acum, din acest punct de armonie interioară, se simte intenţionat orice acţiune, de la pregătirea unui ou, la schimbarea scutecului bebeluşului sau la fredonarea unei melodii. Ingredientele reale ale scopului se dovedesc a fi implicarea şi conexiunea, pe care nu le putem avea fără autenticitate.

Putem face cel mai uimitor lucru din lume, dar dacă nu îi suntem dedicate sau conectate cu el, în cele din urmă va deveni lipsit de sens. Din aceste motiv trebuie aflat *de ce*. Dacă „de ce-ul" nu se potriveşte cu „ce-ul", nu vom simţi niciodată că avem un scop. Acesta este motivul pentru care munca interioară este calea-cheie către scop. Astfel, scopul este ceva ce suntem şi devenim.

Pentru a înţelege unde se găseşte scopul, este imperativ să înţelegem care este natura acestuia. Care sunt elementele sale şi cum îl putem recunoaşte atunci când se dezvăluie în noi?

Magia prezenţei

Scopul şi viaţa sunt indisolubile. Atâta vreme cât suntem în viaţă, avem un scop. La nivelul cel mm fundamental, scopul este să rămânem şi să ne simţim în viaţă. Acest lucru se poate face numai atunci când suntem dedicate faţă de cine suntem în fiecare moment. Când pierdem legătura cu noi însene în momentul prezent, ne pierdem şi capacitatea de a ne simţi vii, iar simţul scopului dispare. în momentul în care suntem conectate şi prezente pentru noi însene în momentul prezent, atunci apare scopul. Scopul, deci, este un singur lucru – prezenţa.

Contrar credinţei obişnuite, scopul nu le este rezervat norocoşilor sau privilegiaţilor. Este ceva ce fiecare dintre noi are în interior şi care necesită recunoaşterea şi angajamentul nostru faţă de acest adevăr. Prin urmare, scopul poate apărea numai atunci când suntem treze şi prezente.

Scopul este prezenţa, iar prezenţa înseamnă autenticitate şi conexiune interioară. Se hrănesc reciproc. Sunt cercuri suprapuse şi conectate la bază. Nu le putem separa. Din păcate, ideea de autoajutorare nu a reuşit să înţeleagă această relaţie şi a analizat scopul şi prezenţa ca şi cum ar fi separate.

Când înţelegem interconexiunea tuturor lucrurilor, începem să creăm o nouă relaţie cu scopul. Nu ne mai întrebăm

care este scopul nostru, ci ne întrebăm: Care sunt barierele care stau în calea adevăratului meu sine? Acum ne dăm seama că, atâta vreme cât vom rămâne ancorate în eul nostru fals, vom rămâne despărţite de scopul nostru, înţelegem că, atunci când suntem conectate la propriul adevăr, suntem

hotărâte, indiferent de ceea ce facem. Cel mai mare scop al nostru este să fim autentice faţă de noi însene

.Ni s-a tot vândut ideea că scopul este o stare de *acţiune*, care implică obiective, succes, bogăţie, maternitate sau carieră. Acestea nu au prea mult de-a face cu adevăratul scop. Când suntem îndopate cu ideea că aceste elemente ne oferă scop, urmărim din nou curcubeul greşit şi ajungem să ne distragem şi să fim dezamăgite. Credem că este ceva în neregulă cu noi. Când ne dăm seama că ni s-au vândut alte gogoşi, realizăm că adevăratul premiu nu se găseşte niciodată în acţiune, ci doar în fiinţă. Aici înţelegem măreţia vieţii: adevăratul scop este copilul sinelui autentic. Să ne simţim acasă în noi însene este scopul final al vieţii.

Scopul şi prezenţa sunt interschimbabile şi nu pot fi separate niciodată. E ca o căsătorie inseparabilă. Şi ce se naşte din ea? *Sensul.*

Odată ce începem să ne manifestăm adevăratul sine prin prezenţă şi scop, fiecare moment devine calitativ. Acum, totul are sens. Nimic nu este un eveniment izolat, întâmplător. Totul are o semnificaţie profundă pentru noi, deoarece suntem conectate la tot, aşa cum ar fi un elev la profesorul lui. Vedem fiecare moment drept oglinda unei lecţii mai profunde, pe care trebuie să o învăţăm. Ca atare, sensul abundă peste tot. Ne tot întrebăm: Ce urmează să mă înveţe acest moment? Ştim că există întotdeauna un scop şi îl căutăm în sensul descoperirii. În acest fel, vieţile noastre nu sunt niciodată lipsite de sens, la întâmplare sau irosite. Fiecare moment este viu şi plin de lecţii şi de potenţialul de dezvoltare.

în curând, scopul implicit pe care îl vedem pretutindeni începe să prindă rădăcini ca scop manifestat – un scop pe care îl putem activa acum ca obiectiv şi pe care-l putem pune în aplicare. Nu ne putem abţine să nu lăsăm conexiunea interioară să radieze într-o manifestare exterioară şi palpabilă. Pe măsură ce privim în interior şi profund, ne apropiem de adevăratul nostru sine şi începem să renunţăm la oameni, la comportamente şi la

situaţii care nu sunt în armonie cu eul nostru adevărul, îndreptându-ne spre cei care sunt.

Acum începem să facem lucruri care ne luminează şi ne bucură. Nu ne mai pierdem timpul cu eforturi CIUT creează disonanţă. De-a lungul timpului, ne găsim din ce în ce mai adâncite în activităţi şi comportamente ca re induc pasiune directă şi bucurie. înainte să ne dăm seama, suntem implicate în scopul manifestat.

Scopul este descoperit din interior spre exterior, nu invers.

O nouă acceptare a scopului

După ce m-am trezit, am început să-mi dau seama că fiecare moment primeşte un scop. Până atunci, nu-mi dădusem seama de asta. Atât de ataşată fusesem de modul în care trebuiau să arate lucrurile din exterior, încât mă uitam în toate locurile greşite. Crezusem că scopul trebuie să arate într-un anumit fel.

Acum văd că scopul nu este în *cum arată lucrurile.* ci în *modul în care privesc eu lucrurile.*

Odată ce mi-am dat seama că fiecare moment are un scop, am început „să fac dragoste" cu toate experienţele din viaţa mea – cu scrisul, cu relaţiile, cu felul în care vorbesc, în care gătesc, în care fac sport şi în care îmi cresc copilul. în fiecare dintre aceste momente, îmi omagiez scopul. Când am acceptat momentul prezent, mi-am acceptat şi legătura cu acesta şi, prin asta, mi-am acceptat scopul. Momentul prezent a devenit cadoul, şi nu podoabele care-l acopereau.Când simt lipsă, momentul prezent este chinuitor. De ce? Pentru că transfer această lipsă interioară în momentul prezent. Dar când sunt bucuroasă? Deodată, momentul prezent este plin de abundenţă. De exemplu, dacă sunt stresată de un proiect de la serviciu, dacă mă îngrijorez cum vor merge lucrurile şi dacă mă angajez într-un milion de „dar dacă", e clar că voi fi epuizată. în timpul acestei stări de haos interior, dacă fiica mea ar face ceva care nu se conformează

aşteptărilor mele, este foarte posibil să cedez. Mi-aş proiecta dezechilibrul interior asupra ei şi asupra relaţiei noastre. Vezi cât de uşor se poate întâmpla asta? De fapt, probabil că se întâmplă zilnic în cazul celor mai mulţi dintre noi.

Lumea în care trăim ne-a condiţionat să ne transferăm nemulţumirea interioară către exterior, fie învinuindu-i pe ceilalţi, fie în adicţii cum ar fi cumpărături sau consumul de substanţe. Când simţim zgomotul deconectării interioare, presupunem imediat că lipseşte ceva din exterior. Aşadar, data viitoare când cauţi să dai vina pe ceva din exterior, să repari, să consumi sau să faci ceva pentru a te simţi mai fericită şi cu o viaţă importantă, fă o pauză şi întreabă-te ce-ţi lipseşte acum. Răspunsul va avea adesea legătură cu o căutare a semnificaţiei. Poate cauţi validarea, aprobarea, sentimentul de apartenenţă, nevoia de dragoste sau aprecierea din partea unei anumite persoane. Asta îţi lipseşte, nu acel „lucru" din afară.

Vindecă-ţi nevoile săpând în interior. În timp ce faci asta, misiunea exterioară se schimbă. Ceea ce credeam că ne va împlini îşi pierde puterea. Numai când

suntem capabile să ne oprim, să păşim în interior şi să punem întrebările pe care le-am sugerat eu putem începe să ne „dezaburim” percepţiile şi să realizăm că tot ceea ce ne lipseşte a fost dintotdeauna în noi

.Ai un scop infinit. Nu ai făcut şi nu ai avut nimic care să nu fi avut un scop şi, prin urmare, un sens profund. Odată ce îţi schimbi percepţia faţă de acest nou mod de a te vedea pe tine însăţi şi viaţa ta, îţi vei reformula toate experienţele ca fiind esenţiale pentru a ajunge la o stare de conştientizare. Vei începe să vezi cum toate cauzele şi efectele din copilărie te-au condus la acest moment în timp.

în consecinţă, nu te mai mâhneşti şi nu

mai regreţi nimic din ceea ce s-a întâmplat. în schimb, eşti îngenuncheată de scopul lor înţelept în procesul de trezire şi exprimi o profundă recunoştinţă pentru toate acestea. Intenţia devine una singură – evoluţia. Odată ce această intenţie este întruchipată de la un moment la altul, tu şi scopul tău deveniţi

inseparabili. Scopul respiră prin tine în fiecare clipă, iar tu îl împleteşti cu viaţa pământului din jurul tău şi a tuturor vieţuitoarelor sale

.Acceptarea compasiunii

Nu există compasiune pentru altul fără compasiune pentru sine,

Nu există acceptare pentru altul fără acceptare de sine,

Nu ai ce să-i oferi altuia până nu ţi-ai oferit ţie înseţi,

Orice este în interior va putea fi şi fără, Acesta este *doar adevărul incomod al faptului de a fi om.*

Am fost întrebată odată, într-un interviu, cum definesc eu compasiunea. Am răspuns „iubire de sine". Cea care îmi lua interviul a părut surprinsă de răspunsul meu rapid şi a spus:

— Nu, vreau să spun compasiune pentru ceilalţi.

Am privit-o direct în ochi şi am spus:

— Da, ştiu. Răspunsul meu este acelaşi, iubirea de sine.

S-a considerat mult timp că întotdeauna compasiunea e pentru altcineva. Am rămas blocată în această

credinţă mult timp din viaţa mea. Nu mi-am dat seama de cea mai mare lecţie de înţelepciune – compasiunea pentru altul poate veni doar din compasiunea pentru sine.

Respingerea de sine, şi nu iubirea de sine, motivează foarte mult comportamentele noastre. Atâta vreme cât acest lucru se întâmplă, ne vom implica în mod fals şi dis- funcţional. Pentru că ne respingem constant, ne temem <1* această respingere şi din partea celorlalţi. Acest lucru nr face să căutăm validarea din partea celorlalţi.

Uită-te la mine, uită-te la mine, uită-te la mine est< mantra mea. Mai precis, *uită-te la mine aşa cum am nevoie să mă vezi, ca să mă simt bine cu mine.* Însă nu nr dăm seama că acest comportament conciliator al nostru provine dintr-o nevoie mai profundă, chiar mai profund« decât nevoia de a fi iubit. Provine din nevoia de a evit» respingerea.

Te-ai văzut vreodată devenind o versiune a ta pe carv abia dacă o recunoşti, doar ca să te încadrezi în normii? începi să porţi anumite haine sau o anume încălţăminte şl îţi aranjezi părul într-un anumit fel. Sau încerci din greu sA citeşti anumite cărţi sau să urmăreşti anumite filme, doar pentru a ţine pasul cu prietenii. Motivul pentru aceasta este respingerea de sine. Ne respingem pe noi însenr, motiv pentru care respingerea altora ne îngrozește. Groaza e cauzată de faptul că am tăiat părţi din noi însene pentru a ne prezenta într-un anumit mod de care alţii se agaţ:"i. iar apoi ne resping. Cel puţin asta credem noi că fac, dai nu este adevărat. Noi suntem primele care ne respingem.

Ai fost vreodată atentă la dialogul tău interior? Ţi-ai scris în jurnal gândurile care-ţi veneau atomat? S-ar putrn să fii surprinsă. S-ar putea să descoperi cât de crudă şi negativă este cu adevărat vocea ta interioară. Ia un pix şi varsă-ţi toate gândurile pe foaie. Dacă nu te poţi gândi la nimic în acest moment, aminteşte-ţi ceva negativ

şi lasă-ţi gândurile să curgă. Observă cum vorbeşti despre tine şi ce cuvinte foloseşti. S-ar putea să fii şocată de cât de severă eşti cu tine însăţi. Vei observa lipsa de compasiune de sine.

Am fost condiţionate să credem că trebuie srt exprimăm compasiune doar pentru ceilalţi, rareori gândindu-ne să o îndreptăm şi către sine. Poate că asociem compasiunea de sine cu aroganţa, trufia sau narcisismul. Compasiunea nu are nicio legătură cu vreuna dintre ele.

Compasiunea, la baza ei, are legătură cu înţelegerea şi acceptarea de sine, fără a te judeca. Ne este uşor să avem compasiune pentru sine sau pentru ceilalţi atunci când lucrurile se întâmplă aşa cum ne dorim noi. Adevărata provocare este să avem compasiune atunci când lucrurile nu se întâmplă aşa cum ne dorim. Eşti capabilă să vezi părţile din tine care sunt mai puţin plăcute, în timp ce rămâi într-o stare de acceptare şi înţelegere faţă de sine? Dacă da, atunci ai atins compasiunea de sine.

Nu există compasiune pentru ceilalţi fără compasiune pentru sine. Toată compasiunea pentru ceilalţi începe şi se termină cu cea pentru noi. Dacă nu ne iubim pe noi, cum am putea spera să-i iubim pe ceilalţi?

Să punem cap la cap cioburile din noi

Să ai compasiune pentru sine înseamnă să-ţi accepţi toate părţile din tine – şi pe cele bune, şi pe cele rele, şi pe cele urâte. Trebuie să avem compasiune pentru acea parte din noi care nu poate manifesta compasiune pentru noi însene. Trebuie să ne observăm toate părţile, aşa cum o mamă iubitoare şi-ar observa copiii mici, considerându-i pe fiecare dintre ei demn de acceptat. Nu îi alege doar pe cei mai înalţi sau pe cei mai drăguţi. Ea găseşte ceva frumos în toţi copiii ei, pentru că înţelege cum au ajuns ei să fie. în acelaşi mod, ne putem provoca

să considerăm că toate părţile din noi sunt demne de înţeles.

Obişnuiam să fiu dură cu mine ori de câte ori îmi pierdeam cumpătul cu fiica mea. îmi amintesc că m-am simţit o nemernică nedemnă de a fi mamă. Eram foarte severă cu mine. Ştiam că nu era sănătos să fac asta, pentru că mă trimitea pe o cale plină de şi mai multă ură de sine. îmi lipsea compasiunea faţă de mine. Când am săpat mai adânc, mi-am dat seama că sunt extrem de autocritic» Pusesem pe umerii mei povara imposibilă a perfecţiunii.

Aveam două laturi în mine pentru care trebuia să im. compasiune – cea imperfectă *şi* cea care detesta imperir ţiunea. A trebuit să le iubesc pe ambele. în loc să-mi spun să nu mai fiu dură cu mine, am început să am compasiun» faţă de latura care simţea că trebuie să fie responsnhi lă şi să intre în conflict cu cea imperfectă. Latura mc. imperfectă era doar ea însăşi – supusă greşelilor şi umans Cealaltă latură a mea care nu o lăsa să fie imperfectă cnt, într-adevăr, mai tragică, deoarece se aştepta la perfecţiune

Aşa este pentru noi toţi. Avem această laturi», autocritică despre care credem că ar trebui ucisă ^ îngropată – şi, într-adevăr, poate c-ar trebui să se întâmple asta. Dar singura modalitate de a face acest lucru este să ai, mai întâi, compasiune faţă de motivul pentru care această latură există în primul rând. Când tratăm aceasin latură din noi cu înţelegere şi atenţie, ea se diminuea/rt Aceasta este ideea compasiunii – să ne înţelegem toate laturile, chiar şi pe cele care nu sunt pline de compasiune şi de atenţie.

Dacă suntem geloase pe prietenele noastre şi ne simţim vinovate pentru asta, avem două laturi în noi care au nevoie de compasiune – cea geloasă şi cea care reacţi onează la această gelozie. înţelegi la ce mă refer? Uneori, am putea avea trei sau patru laturi, toate cerându-ne

înţelegerea. Pur şi simplu, răspunsul nu este să tăiem părţi din noi. Asta ar însemna şi mai mult dispreţ de sine. Doar atunci când înţelegem şi integrăm toate laturile intrăm într-o stare de calm.

Acest lucru este valabil mai ales în ceea ce priveşte anxietatea şi furia. Cu cât denigrăm mai mult părţile din noi care sunt predispuse la anxietate şi furie, cu atât ele se dezvoltă mai mult. Singura modalitate de a le diminua prezenţa este ca mai întâi să le-o acceptăi. Cu cât ne împotrivim, cu atât acel lucru se dezvoltă mai mult. Observi asta atunci când reacţionezi în faţa copiilor sau ¡1 celor apropiaţi. Dacă ei se comportă negativ, iar tu reacţionezi la fel, atunci nu creşte coeficientul de negativitate? Acest lucru se întâmplă pentru că alimentăm mai degrabă cu împotrivire decât cu acceptare. în momentul în care vedem ceva inteligent şi natural, acel ceva nu mai trebuie să lupte ca să fie important. Simte acceptare şi validare. Odată ce a fost văzut, nu are nevoie să atragă atenţia şi se estompează încet. Acceptarea este magie.

Pătrunderea în deplinătate

Compasiunea pentru sine este diferită de stima de sine sau de afirmarea de sine. Acestea din urmă se concentrează pe pozitivitate şi pe gândirea pozitivă faţă de sine. Adevărata compasiune pentru sine nu este interesată de niciuna dintre acestea. Nu înseamnă să ne simţim bine cu noi înşene, ci să ne acceptăm, pur şi simplu. Scopul compasiunii pentru sine nu este să fii mai veselă sau mai mult din ceva. Pur şi simplu, înseamnă un singur lucru – acceptare de sine. Nu trebuie să ne vedem ca fiind inferioare sau superioare. Fără judecăţi şi comparaţii. Ar trebui să ne vedem aşa cum suntem şi să ne permitem să fim. Chiar dacă ne judecăm, trebuie să vedem şi această parte din noi cu compasiune.

Stima de sine se concentrează pe a ne simţi bine cu noi înşene şi a ne lăuda calităţile pozitive. Compasiunea pentru sine trece dincolo de asta, acolo unde iubim acele laturi ale noastre care nu sunt tocmai

lăudabile şi le permitem să existe aşa cum sunt – fără retuşuri, fără modificări. Acest lucru ne cere să ne vedem ca fiind deplin umane şi, prin urmare, destul de normale. Când ne eliberăm de dorinţa de a fi extraordinare şi de a ne preda laturilor dezordonate, haotice şi care dau greş, ne acceptăm natura umană pe deplin. Nu aşteptăm nimi< mai mult de la noi decât diferite grade de imperfecţiune

îi aplicăm sinelui interior principiul non-dualitflţu în loc să ne vedem pe noi ca fiind lipsite de x sau y chestk ne vedem aşa cum suntem, ca fiinţe complete în momentul prezent. Sigur, înţelegem că suntem proiecte în curs di desfăşurare, dar asta nu înseamnă că suntem incomplete indiferent de cine suntem în prezent. Pe măsură ce n<- considerăm în deplinătate, începem să lipim cioburile sparte într-un cerc complet al desăvârşirii.

Lipsa de curaj există doar din cauza fricii **de** respingere. Odată ce ne-am acceptat pe deplin, cum am mai putea trece prin respingere? Acceptarea şi respingere» nu pot coexista. Singurul motiv pentru care altcineva nepoate respinge este pentru că, undeva în interior, credem că suntem de respins şi singurul motiv pentru asta este efl ne-am respins pe noi însene.

Dacă noi ne-am acceptat cu toate elementele noastre umane, iar altul ne judecă pentru ele, nu ne mai pierdem echilibrul. Dacă alţii ne numesc „urâte" sau „mediocre", avem doar două răspunsuri: fie suntem de acord pentru că am acceptat deja acea parte din noi şi am trecut mai departe, fie nu suntem de acord, pentru că ştim că nu suntem aşa şi trecem mai departe. Oricum ar fi, nu ne împotrivim părerii celuilalt despre noi. Percepţia sa despre noi rămâne a sa. Nu îi răpim dreptul la propria percepţie. O respectăm şi sărbătorim libertatea de a susţine acest punct de vedere.

Odată ce ne acceptăm pe deplin, le permitem celorlalţi să aibă orice percepţie despre noi doresc. Elibe-rându-ne de ideile noastre şi ale altora despre superiori-

tate, rămânem fundamentate în interconectarea noastră inerentă. Nimeni nu este mai bun sau mai rău decât altul. Nu mai există comparaţie. Fiecare dintre noi este pur şi simplu un om cu puncte forte şi limitări foarte diferite.

Să-ţi doreşti să iii ca altcineva sau să fii plăcută de ceilalţi înseamnă să te împotriveşti diversităţii umane. Odată ce ne acceptăm, ca oameni cu o mulţime de trăsături, nu ni le mai dorim pe cele pe care nu le avem şi nu le putem avea. Ne acceptăm înălţimea, înfăţişarea, IQ-ul. Acolo unde ne putem dezvolta, încercăm s-o facem, dar fără să luptăm cu cine suntem noi în mod natural.

Calitatea esenţială a compasiunii pentru sine este faptul că te simţi la largul tău. Văd asta ca fiind antidotul împotriva dezamăgirii. Când suntem blânde şi iertătoare cu noi însene, ne umplem de noi şi ne permitem să ne revenim din greşeli şi să renunţăm la bagajul emoţional. Ne spunem că este în regulă să mai greşim şi că putem încerca mai mult data viitoare. Sau ne spunem că suficient de bine este mai mult decât suficient.

Când mi-am redus standardele de perfecţiune şi am încercat, pur şi simplu, să fiu suficient de bună, am început să mă schimb total ca mamă. Am încetat să-mi impun standarde imposibile şi, astfel, am încetat să i le mai impun şi fiicei mele. Pe măsură ce m-am pierdut în propria natură umană, am făcut acelaşi lucru şi în cazul fiicei mele. Cu cât mai puţin mă vedeam cu ochii critici, cu atât mai puţin o vedeam şi pe ea cu ochii aceia.

Aceasta este magia compasiunii pentru sine. Pe măsură ce ne eliberăm în acceptarea deplină a umanităţii noastre, îi eliberăm şi pe ceilalţi. Dându-ne seama de modurile în care am moştenit modele disfuncţionale de relaţionare şi iubire, acceptăm că şi alţii au moştenit asemenea modele. Aşa cum nu ne aşteptăm ca noi să renunţăm la negativitate la un moment dat, nu ne aşteptăm nici de la alţii s-o facă. Ne vedem în toţi ceilalţi

şi îi vedem pe toţi ceilalţi în noi. Nu mai suntem superioare sau inferioare nimănui.

Poezia lui Thich Nhat Hanh „Call Me by My True Names" este un apel la compasiune pentru sine. El se descrie într-o serie de posibilităţi şi calităţi umane – de exemplu, atât ca fiind cel violat, cât şi ca violator. Nu exist 11 separare între noi ca indivizi. Suntem oglinzi reciprocr Hoţul pe care îl judecăm „acum" este cineva care am pulon deveni într-o zi, dacă am fi puse în situaţia hoţului. în mod similar, o persoană furioasă nu este diferită de cine fost noi în trecutul nostru sau cine am putea deveni într-o zi din viitorul nostru. Totul depinde de circumstanţe, carp ne modelează pe toţi.

Când părinţii îmi mărturisesc că şi-au pierdut cumpătul cu copiii lor şi că s-au supărat pe ei, poate chiar că i-au plesnit, îmi recunosc asta ruşinaţi şi se aşteaptă să-i judec. Sunt şocaţi când n-o fac. Le explic că am fost şi eu ca ei în trecut şi că aş putea să mai fiu din nou în viitor. Este doar o chestiune de circumstanţe, care ar putea sau nu să-mi declanşeze propriile credinţe condiţionate şi limitate. Acest nivel de compasiune le permite lor să scape de ruşine. încep să se înţeleagă cu acelaşi nivel de înţelegere pe care îl oglindesc pentru ei. Aici pot evolua în fiinţe mai iubitoare. Dacă nu ar primi acest nivel dc înţelegere, ar rămâne blocaţi în vinovăţie şi ruşine, ambele împiedicând evoluţia.

Acceptarea propriei umbre necesită infinită compasiune de sine. Majoritatea dintre noi ne negăm umbra sau o explicăm în vreun fel. Doar atunci când îi recunoaştem pe deplin elementele, ne înţelegem pe noi însene şi pe ceilalţi.

S-ar putea să te întrebi: „Cum să am compasiune faţă de cineva de care nu-mi place?" întotdeauna explic faptul că a simţi compasiune înseamnă să înţelegi şi să accepţi cine eşti tu şi cine sunt ceilalţi. Nu înseamnă că susţinem sau încurajăm comportamente. Tot ce înseamnă este că înţelegem cum am ajuns, noi şi ceilalţi, acolo unde

suntem. Odată ce o facem, avem libertatea de a alege dacă menţinem acelaşi drum sau dacă schimbăm ruta.

Odată ce vedem potenţialul tuturor tipurilor de comportament în noi, acceptăm cu compasiune posibilele elemente din umbră şi extindem această bunătate şi către ceilalţi. Înainte să ne grăbim să-i judecăm, ne amintim să luăm o pauză şi să ne punem pe noi în pielea lor, ştiind că singurul lucru care ne separă este situaţia de viaţă. Ne vedem natura umană subiacentă şi creăm legătura cu situaţia lor, nu cu deconectarea. Aşa ne ridicăm reciproc, construind punţi unul către celălalt, nu lărgind crăpăturile.

Toată suferinţa noastră apare din lipsa de acceptare a sinelui. Dacă am fi în legătură cu întregul potenţial uman şi am accepta cu compasiune aceste elemente, ne-am vedea pe noi însene ca una cu întreaga

umanitate. Odată ce vedem această unitate subiacentă, intrăm într-o comunitate. Suferinţa noastră se termină atunci când vedem că suntem cu toţii în aceeaşi barcă, fiecare luptându-se cu nesiguranţele sale unice. Atunci, abundă compasiunea. începem să simţim durerea altuia mai mult decât înainte.

Capacitatea noastră de empatie creşte, iar relaţiile noastre sunt pline de bucurie şi împliniri. Totul începe şi se termină cu compasiunea pentru sine

.Acceptarea părintelui interior

Pe măsură ce evoluăm, ne iertăm părinţii *pentru natura lor*

umană,
îi eliberăm de aşteptările şi nevoile noastre, Ne *activăm*
propriii *părinţi interiori Şi reparăm rănile pe care le-au*
lăsat ei deschise şi supurând
Şi *realizăm curând* că, *în tot* acest *timp, am fost propriii*
vindecători.

Le spun tuturor clienţilor mei „adulţi cronologic", celor peste douăzeci şi unu de ani, că vindecarea lor finală va avea loc numai odată ce vor trece dincolo de limitele copilăriei lor şi de modul în care au fost crescuţi. Pentru cei mai mulţi dintre ei, este un concept total străin. Au rămas atât de prinşi în rolul de copii ai părinţilor lor, cu toate rănile care le-au fost create, încât să se gândească la ei înşişi depăşind acest lucru este terifiant. Cine sunt ei, dacă nu condiţionarea, trecutul şi educaţia părinţilor pe care au primit-o?

Încă îmi amintesc că m-am descurajat când am observat cum tatăl meu a încetat să mai fie „patern" când s-a pensionat, în jurul vârstei de şaizeci şi cinci de ani. Pe atunci, aveam douăzeci şi opt de ani. Părea să fie interesat să-şi trăiască anii de pensie după propriul program şi părea mai puţin interesat de detaliile minunate ale vieţii melc, Era ca şi cum ar fi „încetat" să fie tată. La început m-ani supărat. Eram furioasă când îl vedeam cum se îndepăria de mine. O luasem personal. Cu toate acestea, după o mi-am analizat sentimentele cam zece zile, am ajuns la • ■ nouă realizare. Dacă a terminat cu rolul său de tată, ce' Ce ar însemna asta pentru mine? De ce ar fi fost un luciu atât de rău? Ar fi fost posibil pentru noi să conştientizăm o prietenie frumoasă?

Trăiam deja în Statele Unite şi îl vedeam rareori. Am cercetat mai adânc frica apărută. Nu era de parcă nu mai era prezent în relaţia cu mine sau nu mă mai iubea,

doai era mai puţin implicat în viaţa mea decât eram obişnuită M-am întrebat de ce aveam nevoie ca tatăl meu să rămână exact aşa cum îl ştiam şi de ce nu-l puteam elibera pentru a fi oricine dorea să fie acum că eram un adult în toată regula. Nu însemna că nu eram iubită, pentru că mă simţeam foarte iubită de el. Nici că nu mă simţeam validată sau vrednică, deoarece îmi transmitea asta permanent. Deci, ce era? Ei, răspunsul a devenit brusc clar. îmi era frică să cresc şi să nu mă mai bazez pe el ca fiind „tati" al meu.

Pur şi simplu, nu eram pregătită să fiu un adult pe cont propriu. Retrospectiv, văd cum tatăl meu era cu doi paşi înaintea mea. A recunoscut adultul din mine şi a văzut că eram gata să zbor de una singură. El s-a retras, nu din lipsă de dragoste sau implicare, ci din realism. în loc să se strecoare acolo unde nu era o nevoie reală de el, a înţeles cu înţelepciune că timpul său la cârma vieţii mele trecuse. Acum, se putea concentra asupra altor lucruri. în felul lui, îmi preda ştafeta grijei faţă de mine. Atâta că eu nu eram pregătită să preiau conducerea şi să zbor, dar tocmai de asta aveam nevoie în acel moment.

Eliberarea părinţilor

Atunci când suntem copii, adesea nu recunoaştem că părinţii noştri sunt şi ei oameni, imperfecţi şi obişnuiţi – uneori, chiar obosiţi şi derutaţi. Avem această fantezie că sunt atoateştiutori şi atotputernici. Prin adolescenţă, iluzia perfecţiunii se destramă. începem să le vedem natura umană obişnuită. De obicei, nu ne convine foarte tare şi ne îndepărtăm oarecum, apropiindu-ne de cei de vârsta noastră. Cu toate acestea, ne aşteptăm în continuare că vor fi mereu acolo pentru noi. Iar dacă nu sunt, ne permitem să ne simţim răniţi şi dezamăgiţi.

Am câţiva clienţi de şaizeci de ani care sunt conectaţi încă la cordonul ombilical. Complet legaţi de părinţii lor, ei sunt profund ancoraţi în rolurile pe care le joacă încă din copilărie. Dacă copilul nu se maturizează

niciodată cu adevărat, nici părintele, nici copilul nu-şi urmează drumul şi amândoi îşi creează frustrări reciproc.

Adevărul este că majoritatea dintre noi nu dorim cu adevărat să creştem. Suntem atât de obişnuiţi cu relaţia de codependenţă pe care o împărtăşim cu părinţii noştri, încât nu putem nici măcar să ne imaginăm propria identitate departe de ei. în ochii lor, nu creştem niciodată şi, în ochii noştri, nici nu trebuie. Această stagnare nu este doar disfuncţională, ci şi nesănătoasă atât pentru copil, cât şi pentru părinte.

Atât timp cât ne bazăm pe părinţii noştri pentru confort, protecţie şi atenţie la vârsta adultă, nu ne vom activa niciodată în noi propria capacitate pentru aceste abilităţi. Nu numai că vom stagna, ci îi vom suprasolicita pe părinţii noştri în vârstă şi îi vom împiedica să intre într-o nouă fază a vieţii lor.

Detaşarea de părinţi nu este rece sau egoistă. După cum am discutat deja, este adesea cel mai important lucru pe care trebuie să-l facem pentru a ne individualiza în mod sănătos. Mai ales în cazul relaţiilor părinte-copil la un moment dat, ambii trebuie să-l elibereze pe celălall pentru a trăi independent şi liber. Indiferent dacă copilul îşi doreşte sau nu, la un moment dat, adultul trebuie să nu I mai hrănească la sân. Copiii trebuie să crească şi să meni ^ singuri, pentru sănătatea lor emoţională.

Ce-ar fi să le acordăm părinţilor noştri o dată la cai« să expire creşterea noastră şi i-am elibera din rolurile lui după ce am împlinit o anumită vârstă? Ce-ar fi să le oferi m libertatea de a alege cum doresc să îşi îndeplinească rolul de părinte după o anumită perioadă de când suntem adulţi

Odată ce mi-am eliberat temerile legate de creşte rr, am putut să le spun ambilor mei părinţi: „Acum sunteţi eliberaţi de sarcina de a avea grijă de mine. Aţi făcui suficient. V-aţi câştigat dreptul de a vă retrage din rolul de părinţi. Nu este o condamnare pe viaţă. Sunteţi liberi să existaţi. Acum este timpul să fiu propriul meu părinte.”

Desigur, mama a considerat că asta însemna că nu voi mai avea niciodată nevoie de ea şi a plâns, dar tatăl meu u înţeles. A dat din cap, a chicotit un pic şi a spus: „Da, nu mal ai nevoie de mine în acelaşi mod. Sunt mereu aici ca prieten al tău. Dacă e nevoie, poţi să ai tu grijă de mine acum."

Să le permitem părinţilor să se retragă din acest job, pentru că acum suntem gata să ne dezvoltăm singure, este un dar extraordinar. Este şi o eliberare, dar şi o predare n ştafetei. Atât părinţii, cât şi copilul trebuie să facă această transformare. Astfel devine posibilă o adevărată adunare a spiritelor.

Eliberarea trecutului

Pe măsură ce ne eliberăm părinţii de sarcina de a fi părinţi, îi eliberăm şi de învinuirile din trecut. Acesta nu este un lucru uşor de făcut, mai ales dacă cineva a avut o copilărie traumatizantă. Este de înţeles că pot exista re-sentimente şi dureri peste care nu s-a trecut.

Sunt mulţi clienţi de-ai mei, care nu încetează să-şi învinovăţească părinţii. Nu pot permite să se dizolve tot răul din trecut. Dacă treci prin asta, vreau să ştii că înţeleg. Dacă inconştienţa altuia ţi-a răpit copilăria, probabil că te simţi supărată şi indignată. E normal. Totuşi, trebuie să ştii asta: cu cât rămâi blocată în resentimente faţă de părinţii tăi sau de oricine, cu atât eşti mai dependentă de ei. Te căsătoreşti emoţional cu ei.

La un moment dat în viaţa adultă, ne vom lua picioarele la spinare şi va trebui să decidem cât timp vom purta povara trecutului nostru. Când îi vom elibera pe părinţii noştri din rolurile în care i-am pus fără să ne dăm seama? Când vom începe să ne asumăm responsabilitatea pentru prezent?

Când decidem să ne eliberăm părinţii de greşelile făcute pe parcursul copilăriei noastre, o facem cu o înţelegere plină de compasiune pentru natura lor umană şi limitele lor inevitabile. îi vedem pentru cine sunt, nu prin ochii de copii prin care-i vedeam odată. Este posibil să

vedem defecte extreme sau lucruri necuvenite, de la care să vrem să ne ferim privirea. E firesc. Dar pe parcurs, am mai putea vedea durerea lor interioară puternică. Când ajungem la această durere din interiorul lor şi avem empatie pentru propriile lor copilării, în cele din urmă îi putem vedea ca pe mai mult decât părinţii noştri. îi putem vedea cu trecutul şi locul lor într-o înşiruire lungă de dureri şi bucurii. Putem, pentru prima dată, să înţelegem cum tiparele generaţionale trec prin familii şi să ne dăm seama de puterea noastră pentru a le opri pe cele care ies la suprafaţă din inconştienţă.în loc să ne întristeze copilăria sau relaţiile pe care le-am avut până acum, vedem defectele ca pe daruri care ne-au ajutat să devenim cine suntem astăzi. Ne dăm seama că fiecare copilărie are propriile probleme şi ne eliberăm închipuirea că a noastră ar fi trebuit să fie diferim permitem trecutului nostru să rămână în trecut şi începn să ne ocupăm de destinul nostru din prezent.

Putem crede că eliberarea părinţilor noştri «■■»! pentru ei. Nu ne-am putea înşela mai mult. Este mai mu pentru noi decât ar putea fi vreodată pentru ei. Numi când îi putem elibera pe deplin suntem liberi să facem iw ce trebuia să facem tot timpul, adică să depunem mimi[1] interioară pentru evoluţie.

Devenind propriul părinte

Eliberarea părinţilor noştri este un pas uriaş călr eliberarea emoţională. Dar acesta este doar primul pa» După asta vine adevărata muncă – preluarea rolului p care l-au îndeplinit ei. Trebuie să ne reparăm. Dar acum < facem din punctul de vedere al unui *adult*.

Citirea acestor pagini face parte din procesul tfli de a-ţi fi propriul părinte. Privindu-te pe tine însăţi ş lucrând din interior, îţi eliberezi părinţii de responsabi litatea dezvoltării tale emoţionale, iar tu devii sarcina ta Aceasta este calea „adultului" adevărat – de la fetiţă I; femeie trezită.

Să fim propriul părinte este cheia evoluţiei noastri spirituale şi emoţionale. înseamnă că începem să ni adresăm acelor părţi din noi care au crescut cu ideea falşi că nu suntem demne, valide sau importante. Vindecăn „copilul mic” din noi recunoscând că acesta este doa un ecou al vocilor din trecut, şi nu cine suntem ca adulţ

astăzi. Este o fantomă bazată pe viaţa noastră din trecut

.Cum identificăm acest „copil mic”? Ei bine, el si arată în felul în care vorbim cu noi însene, *în vocile fals* din mintea noastră*. Cu toţii avem voci în interioru nostru. Unii au voci binevoitoare, iar alţii au critici duri. Una dintre colegele mele, Ellie, obişnuia să-şi numească vocile interioare „tribunalul tâmpitelor”. Aceste voci sunt interiorizate de copilul interior pe parcursul copilăriei noastre. Se simt atât de reale, încât noi credem că sunt vocea noastră autentică. Unele dintre ele au nevoie ca noi să le auzim şi să le liniştim. Altele au nevoie de un repaus scurt, iar altele, pur şi simplu să le ignorăm. în funcţie de calitatea vocii, este necesară o strategie diferită de a-ţi li propriul părinte. I>a fel cum un părinte este diferit cu liecare copil, aşa este şi aici. Trebuie să fim atente la vocea interioară şi să fim cât mai în armonie din punct de vedere parental. Aceeaşi mărime nu se potriveşte tuturor.

Ce s-a întâmplat cu una dintre cele mai dragi prietene ale mele, Alexa, e cel mai bun exemplu. La un moment dat, îmi explica angoasa prin care trecea şi că se simţea în mod constant respinsă şi că nu merită nimic bun în viaţă. Motivul pentru care Alexa se simţea aşa era că ajunsese să-şi *creadă* vocile din mintea ei. Am rugat-o să-mi spună ce-i zic vocile. A început imediat să respire sacadat şi să plângă. „Mi-e ruşine să-ţi împărtăşesc asta”, a spus ea. Dar apoi a continuat: „Eşti atât de proastă şi de urâtă. Nu te pricepi la nimic. De ce ar vrea cineva să fie cu tine? Eşti pur şi simplu o epavă.” Când i-am cerut să-mi spună de cine îi aminteau acele voci, ea a răspuns imediat: „De tata.”

înţelegi ce vreau să spun? Aceste voci nu erau adevăratul ei sine – erau voci pe care le interiorizase de la tatăl ei

.Deşi Alexa era conştientă că suferise foarte mult din cauza tatălui ei alcoolic şi abuziv, nu prea îşi dădea seama cum îi interiorizase vocea şi de ce era mult mai abuzivă faţă de ea însăşi decât fusese el vreodată. Până în acel moment, presupusese că acele voci erau ale ei. A fost şocată când i-am cerut să ia în considerare că *de fapt devenise propriul ei tată nemilos.* Tatăl ei nici măcar nu se apropia de propria ei interpretare interioară a idoli. • toxice pe care le moştenise de la el.

Printre lacrimi, mi-a povestit că se simte atacat ii d» vocile ei interioare. Am rugat-o să mi le descrie. A spu „Sunt ca nişte gândaci în mine, strecurându-se peste tul răspândind microbi. Vreau doar să fug de mintea mea şl <! ► viaţa mea. Nu vreau niciodată să mă ridic din pat, penti«« că ele sunt în fiecare zi tot acolo. Vreau să mor."

Am încurajat-o să le facă faţă gândacilor şi să încen pfc să-i extermine – nu prin conflicte, ci să ia furtunul ei dr conştiinţă şi să-i stropească până mor. Pentru ca acr-i lucru să se întâmple, ea ar trebui mai întâi să-şi confrunt«- fiecare voce, dându-i un nume şi apoi *văzând-o ca partv* o *inconştientului ei. Ar* trebui să o vadă ca pe o reprezenta 11 a tatălui său abuziv şi să se desprindă de astfel de voci *Abia atunci va fi capabilă să separe gândacii de cine estr*

ea în mod intrinsec în momentul prezent şi să îi vadă ca pe rămăşiţe ale trecutului ei.

Alexa s-a opus, spunând că ultimul lucru pe carp şi-ar dori să-l facă e să-şi confrunte temerile din copilărie A spus că şi-a petrecut toată viaţa fugind de ele. I-ain arătat că ar putea să-şi evite trecutul în continuare, dai faptul că trăia într-o angoasă zilnică arăta că nu ar fi putut niciodată să fugă de tot. Era timpul ca Alexa să-şi înfrunte trecutul şi să-şi perceapă rănile din interior.

Nu putem fugi de trecut. Doar printr-o confruntare curajoasă a rănilor pe care le avem începem să vindecăm ceea ce a rămas nevindecat. Este nevoie de mult curaj pentru a ne reimagina un nou sens al sinelui. Când nu mai suntem blocate în frică, pasivitate, conformare servilă sau vină, ne dăm seama că, pentru a ne schimba ziua de mâine, trebuie să restructurăm fiecare piesă din ceea ce suntem astăzi.

Locul de început al acestei călătorii este mintea noastră. Ce gândesc despre mine şi lumea în care trăiesc? De unde au venit aceste gânduri? Ale cui voci sunt în mintea mea? Sunt vocile mele sau ale culturii? Cum pot crea un nou scenariu interior pentru a-mi putea atinge potenţialul? Voce cu voce, minciună cu minciună, începem procesul de dezmembrare a trecutului nostru inconştient. Procedând astfel, construim în mod conştient un nou fel de a fi.

Dacă există suferinţă cauzată de vreo rană de demult, calea de urmat este să recunoaştem că eul nostru de bază, esenţa noastră, nu a fost niciodată afectat de această rănire. Doar un aspect al egoului nostru a fost rănit, nu cine suntem cu adevărat în nucleul nostru. Adevăratul nostru sine nu poate fi niciodată rănit, ci doar împiedicat să evolueze aşa cum ar trebui. Sarcina de a-ţi fi propriul părinte înseamnă identificarea acelor zone care încă provin dintr-un tipar de comportament copilăresc care, din cauza situaţiei familiale particulare, nu a facilitat

dezvoltarea adevăratului nostru sine în unele domenii ale vieţii.

Evoluţia noastră înseamnă să recunoaştem cir-cumstanţele în care acţionăm într-un mod copilăresc. Activarea părintelui nostru interior este o piesă esenţială în evoluţie. întruchipăm vocea şi existenţa părintelui pe care poate nu l-am avut niciodată în viaţa reală – părintele care ne vede, ne calmează

şi ne permite un spaţiu sigur pentru a ne exprima adevărul

.Dacă ne simţim anxioase, în loc să cădem în amorţire sau să reacţionăm exagerat în exterior, părintele nostru interior îşi face intrarea şi ne sfătuieşte. S-ar putea să întrebe despre ce este această anxietate. Ce a declanşat-o? Cum te pot sprijini şi ajuta să îţi îndeplineşti nevoile? El activează un dialog cu părţile rănite ale sinelui nostru interior şi îi acordă spaţiu vocii să se exprime. Partea anxioasă din noi ar putea spune: „Mă tem că nu sunt suficient de bună şi că voi fi respinsă.” Părintele interior descoperă de ce se întâmplă asta şi întreabă: „Ce amintire veche este declanşată acum, care te face să te simţi aşa? Ce poveste redai acum în mintea ta?” Modelul copilăresc m putea răspunde: „îmi amintesc că mama mi-a spus că suni proastă şi că nu ar trebui să vorbesc niciodată în public.”

în acest fel, făcând un pas înainte şi unul înapoi părintele nostru interior ascultă strigătele de ajutor din trecut şi încearcă să descopere adevăratul motiv din spatele sentimentelor actuale. La fel ca un bun terapeut sau un bătrân înţelept, părintele interior ne ajută să calmăm latura copilărească care capătă valoare şi apartenenţă. Această parte din noi se simte auzită şi înţeleasă, ceen ce duce la o înţelegere şi o uşurare imediate. în loc să acţioneze orbeşte printr-o reacţie emoţională, dialogul interior permite timp pentru o pauză şi reflecţie. Prin aceste validări constante ale sinelui nostru esenţial, părţile din noi blocate într-un comportament copilăresc ies din umbră şi intră într-o stare de integritate. în acest fel, vechile noastre răni, abandonate în copilărie, au şansa de a se vindeca. Nu mai simţim nevoia să ne

distanţăm de aceste părţi vechi ale noastre, pentru că vedem că ele sunt *doar proiecţii din trecutul nostru.*

Proiecţiile, aşteptările şi relaţiile noastre curând nu vor mai reflecta modele disfuncţionale şi toxice dintr-o educaţie inconştientă. Pe măsură ce esenţa noastră începe să existe, relaţiile noastre externe se încadrează şi se armonizează cu integritatea noastră.

Să fim părintele interior este modul nostru de a ne asuma responsabilitatea pentru propria evoluţie şi vindecare. Este darul nostru pentru noi însene. Întrebând încontinuu de ce anume avem nevoie şi ce ne putem oferi în prezent, activăm propriile resurse interioare pentru a vindeca ceea ce a rămas rănit de acum mult timp.

Dacă nu intrăm în rolul de proprii părinţi, vom cutreiera tot pământul în lung şi-n lat pentru acea mamă sau acel tată care există pe undeva pe „acolo". Aceasta e schema în care se încadrează majoritatea relaţiilor la un anumit nivel – fiecare partener din cuplu îşi caută în celălalt părintele dispărut. Când punem sarcina de a fi părintele nostru dispărut pe umerii partenerului, lucrurile se strică drastic. Puţini adulţi sunt echipaţi cu abilităţile psihologice necesare pentru a-i oferi celuilalt acest lucru şi, oricum, nu este treaba lor.

Atunci când celălalt este împins în acest rol, apar resentimentele. Multe femei se plâng că ajung în relaţii în care se simt ca şi cum ar fi mama partenerului lor. Nimeni nu vrea să se simtă împovărat de această responsabilitate. Dacă se întâmplă ca o femeie să-şi ia această responsabilitate pe umeri, ajunge să-şi trateze partenerul în moduri nesănătoase, dădăcindu-l în moduri care îi împiedică pe amândoi să se dezvolte.

Să fim părintele interior înseamnă să ne oferim instrumentele şi abilităţile pe care nu le-am primit de la propriii părinţi pentru a ne ajuta să ne gestionăm lumea interioară. Asta implică alcătuirea unui set de instrumente emoţionale interioare plin de cuvinte care ne pot ajuta să

ne găsim valoarea şi puterea. Părintele nostru interior ar putea spune astfel de lucruri atunci când va veni timpul:

Te văd, te aud, te validez.

Eşti suficient de bună aşa cum eşti.

Nu trebuie să fii perfectă.

E în regulă să te simţi aşa. Toate sentimentele tale sunt valide.

Eşti puternică peste-poate şi poţi s-o faci!

Eşti capabilă şi valoroasă.

Meriţi să vorbeşti cu propria voinţă şi voce.

Exprimarea ta este importantă.

Ce ţi s-a întâmplat în copilărie n-a fost vina ta.

Nu-ţi fie teamă să creezi limite.

E timpul să accepţi cine eşti, fără să-ţi mai ceri scuze

.Părintele nostru interior este cel mai mare avocat şi antrenor al nostru, uneori înţelegător şi indulgent, şi totuşi, alteori, solicitant în moduri care ne fac să ne simţim inconfortabil. Aşa cum avem uneori nevoie ca părinţii noştri să ne liniştească, dar şi să creeze graniţe, începem să ne oferim aceste lucruri noi singure.

Să fim părintele interior implică înlocuirea vechilor noastre condiţionări şi dezvoltarea unui mod mai sănătcm de a fi. Acest lucru necesită să fim suficient de curajoase pentru a ne privi în oglindă şi pentru a ne recunoaşte cu adevărat tiparele nesănătoase, apelând la curajul nostru interior pentru a înlocui astfel de modele cu soluţii care se potrivesc situaţiei noastre actuale.

Am crescut cu o mamă extrem de empatică, prezentfl şi iubitoare. Cu toate acestea, datorită propriei condiţio nări, nu m-a învăţat cum să stabilesc graniţe. I-a fost fricii de conflict şi s-a pierdut în disconfortul ei, facându-le pe plac oamenilor până la abandonarea totală de sine. Am învăţat să fiu la fel prin osmoză. Drept urmare, am intrat în multe relaţii în care m-am îndepărtat de adevăratul meu sine pentru a păstra pacea şi armonia.Ca atare, m-am victimizat şi, în cele din urmă, m-am supărat şi am fost plină de resentimente pentru că mi-am permis să fiu călcată în picioare permanent. Lipsa mea de graniţe apărea peste tot, mai ales în munca mea, unde nu puteam să creez perimetre clare în jurul solicitărilor celorlalţi. Drept urmare, am fost suprasolicitată. A trebuit să îmi pun o cămaşă de forţă emoţională, astfel încât să nu exagerez, să nu dau prea mult şi să nu mă implic în prea multe lucruri. A trebuit să învăţ să spun lucruri precum „Revin eu mai târziu" sau „Trebuie să mă gândesc la asta". A trebuit să creez noi căi neuronale, astfel încât să nu reacţionez înaintea unei mici pauze de gândire. A trebuit să-mi anulez toate modalităţile instinctuale de a răspunde şi să le înlocuiesc cu altele mai conştiente. Mai presus de toate, a

trebuit să învăţ să mă iubesc şi să mă respect. A trebuit să devin propriul părinte.

Acest proces vorbeşte despre a fi propriul părinte emoţional şi spiritual, esenţial pentru a ne vindeca pe deplin. A trebuit să mă învăţ singură ceea ce mama nu putuse. Primul meu pas a fost să o eliberez de orice vină sau responsabilitate. Nu puteam să dau vina pe copilărie pentru lipsa mea de graniţe. Trebuia să iau atitudine. Am început să citesc despre modelele empaticului clasic şi cum intrăm inconştient în relaţii codependente şi abuzive. Am început să-mi analizez tiparele şi să observ cum îmi creasem dinamici care fuseseră pregătite special pentru încălcarea graniţelor.

A fost şocant să văd cum modelul meu unic din copilărie se recrea în continuare, rănindu-mă mereu. Am simţit compasiune pentru mama şi pentru modul în care ea se abandona pe sine din cauza faptului că nu învăţase niciodată să creeze graniţe în propria copilărie. Am putut urmări acest model până la bunica mea, mama mamei, şi am început să văd cum dominourile se prăbuşiseră de-a lungul generaţiilor. Acum îmi revenea mie rolul să întrerup modelul matriliniar. Aş fi fost eu în stare să mă apăr singură şi să învăţ această valoroasă abilitate şi, prin aceasta, s-o învăţ pe fiica mea ceea ce eu nu învăţasem niciodată de la mama?

Bucăţică cu bucăţică, am început să-mi analizez tiparele de empatie oarbă. Am început să văd cum dorinţa mea de a le face mereu pe plac oamenilor pornea, de fapt, dintr-o frică de oameni, care reieşea din lipsa valorii de sine. Ştiam că trebuie să-mi ofer singură puterea şi iubirea de sine necesare pentru a mă susţine în moduri în care mama nu mă putuse învăţa. A fost înspăimântător la început. Atât de condiţionată eram să mă tem de respingere şi de conflict, încât, în mod instinctiv, am fugit şi m-am ascuns, în loc să-mi asum vocea.

De fiecare dată când îmi observam tiparul, îmi calmam temerile şi mă îndemnam, cu blândeţe, să lin curajoasă. De fiecare dată vorbeam doar un pic mai mull, apoi un pic şi mai mult. De fiecare datã, experimentam cm mai mare fricã a mea, cea de respingere. în loc să capitulai în faţa vechilor tipare, am continuat să exersez folosi n dumi vocea şi să creez limite în relaţii. Am început sil spun „nu" şi „gata" în mod permanent şi vocal.

Deşi îngrozită, m-am îndepărtat de relaţiile care mă blocau în vechile tipare. Am început să mă simt confortabil să pierd oameni şi am intrat în disconfortul de a fi singură. Deoarece am avut părintele interior acolo lângă mine, am putut să am mai multă încredere în propria tovărăşie. Am început să mă bazez mai puţin pe alţii pentru a-mi oferi sentimentul de validare şi am reuşit să-mi respect mai mult vocea şi drumul.

Să ne fim propriul părinte înseamnă să ne creăm harta interioară şi să ne bazăm pe ea. în loc să privim către alţii să ne crească, să ne îngrijească şi să ne fie ghid spre exterior, activăm aceste elemente puternice din noi. Aşa cum un părinte îl încurajează pe copilul mic să înveţe să meargă pas cu pas, şi noi ne încurajăm cu blândeţe să acţionăm independent. De fiecare dată când ne îndoim de noi însene şi credem că nu avem propriile răspunsuri, ne oprim în mijlocul drumului şi spunem: „Nu există nimeni care să mă cunoască mai bine decât mă cunosc eu. Am toate răspunsurile în mine. Trebuie să privesc în interior şi le voi găsi."

Pe măsură ce exersăm încrederea în noi însene, harta interioară se perfecţionează. Ne vorbeşte cu voci mai puternice, pentru că în sfârşit am încurajat-o prin încrederea noastră în sine. Radarul nostru interior se întoarce la fiecare pas, ducându-ne din ce în ce mai aproape de adevărul nostru, până când ajungem, în cele din urmă, la ceea ce reprezintă un mare dar şi o mare destinaţie: respectul de sine şi autoritatea.

Vindecătorul din interior

Există o celebră zicală zen: „Dacă îl întâlneşti pe Buddha pe drum, ucide-l.” Asta înseamnă că Buddha, sau cel iluminat, nu poate fi găsit niciodată în exterior, ci doar în interiorul nostru. Atât timp cât credem că le suntem inferioare altora, nu ne vom atinge niciodată adevăratul potenţial care zace în noi.

Cuvântul *ucide* este folosit pentru a ne împinge în rolul unui războinic spiritual, care este abil să demoleze iluziile. Sarcina aici este de a „ucide” ideea falsă că suntem adepte, în loc de lideri. Atâta vreme cât suntem ataşate de altcineva ca lider al nostru, ne vom rătăci. La urma urmei, cei mai înţelepţi lideri sunt cei care ne conduc înapoi spre propria noastră înţelepciune, pentru că ştiu că fiecare dintre noi este capabilă să găsească exact ceea ce are nevoie în propria fiinţă.

Fiecare dintre noi se află într-o călătorie, mergând pe propria cale. Să mergem pe propriul drum şi să admirăm frumuseţea peisajului – fie că e vorba de flori sau de arbuşti spinoşi – constituie calea înţelepciunii. Rătăcirea de pe această cale pentru a urma calea altuia este drumul către amăgire.

La un nivel mai profund, această zicală ne aminteşte de interconectarea tuturor fiinţelor. Nu există nimeni în exterior care să nu

existe şi în interior. Ceea ce recunoaştem în altul trebuie să existe mai întâi în noi, aşa că atunci când vedem înţelepciunea în altul înseamnă că această înţelepciune trebuie să existe şi în noi. Celălalt este pur şi simplu o oglindă. înţelegerea acestui fapt la un nivel profund spiritual ne permite să ne eliberăm de legăturile

de dependenţă de celălalt – fie că este vorba de un părinte, de copiii noştri, de parteneri sau de profesori

.Ca o persoană pe care oamenii o descriu ca „profesor“, văd cât de uşor este pentru alţii să-şi proiecteze nesiguranţele asupra mea. într-o mulţime de moduri, suni întâmpinată cu tot felul de etichete şi judecăţi. Uneori suni plasată de cineva în rolul de mamă neglijentă, în care, fără conştientizarea mea, sunt văzută ca fiind critică şi departe de copiii mei. S-ar putea, de asemenea, să mă pună În rolul de mamă iubitoare, văzându-mă blândă şi plină dr compasiune. Sau s-ar putea să mă pună pe piedestalul înţe leptului care are toate soluţiile şi răspunsurile.

La început, simţeam că trebuie să le demonstrez celorlalţi cine sunt. Alteori, mă simţeam plină de resenli mente şi mă victimizam. Pe măsură ce îmi duceam la bun sfârşit propriul proiect interior şi începeam să mă cunosc, am început să înţeleg că aceste proiecţii asupra mea erau reflexii ale cioburilor sparte ale celorlalţi şi nu aveau pron mult sau chiar nimic de-a face cu mine.

Odată ce am înţeles acest lucru, am încetat să mul reacţionez negativ faţă de acesti oameni şi am început să-nil păstrez compasiunea faţă de ei. Am putut să-mi separ cu noştinţele şi încrederea în mine de cine aveau ei nevoie sfl fiu, pentru a-i ajuta în propriul proces de evoluţie spirituală. Desigur, acest lucru s-a putut întâmpla numai după ce nni văzut cum şi eu, la rândul meu, făcusem

acelaşi lucru eu ceilalţi. Abia când l-am „ucis pe Buddha" în propria meu viaţă am înţeles acest proces într-un mod mai profund şi mai plin de compasiune.

Există o altă învăţătură budistă care ne cere să privim toate fiinţele ca pe propria noastră mamă. Din nou, asta înseamnă să vedem pe toată lumea din exterior drept o reflexie a noastră. Nimeni nu este separat de noi. Toţi suntem interconectaţi şi suntem unul. Când înţelegem profund

acest lucru, trecem dincolo de iluzia faptului cft există cineva în exterior care ne-ar putea îndeplini nevoile emoţionale interioare. Ne dăm seama că această persoanA pe care o căutăm în exterior este, de fapt, cea care trăieşte în noi. Noi suntem acea salvare, acea mântuire, acel guru şi acel vindecător. Astea

înseamnă noi şi noi
însemnăm astea

.Acceptarea detaşării

Sunt o *persoană iubitoare sau doar atașată? Aceasta este*

întrebarea supremă la care trebuie să găsim răspuns. Ataşamentul are mereu nevoi, este condiţionat şi dependent. Ne menţine legate, încărcate, prinse şi sufocate. Dragostea adevărată face exact opusul. Ne dă forţa să zburăm libere.

Unul dintre cele mai şocante lucruri pe care le-am realizat când m-am trezit spiritual a fost că majoritatea relaţiilor mele se bazau pe ataşament, şi nu pe dragoste. Până în acel moment, credeam cu convingere că-i iubeam pe mulţi şi că eram iubită de mulţi. Să-mi dau seama de contrariu m-a zguduit din temelii. Mă identificasem atât de mult cu ideea că eram o persoană iubitoare. A fost deranjant să înţeleg că această dragoste era legată de ataşament.în calitate de războinic spiritual, am fost conştientă că trebuie să-mi observ elementele din umbră, părţile la care nu doream să mă uit. Trebuia să mă împing spre noi frontiere, astfel încât să pot intra în stări superioare ale conştiinţei în privinţa acţiunilor şi planurilor mele ascunse, înţelegerea diferenţei fundamentale între ataşament şi dragoste mi-a catapultat evoluţia spirituală şi relaţiile la un alt nivel. Poate că aceasta poate fi o invitaţie şi pentru tine să evoluezi într-un mod similar.

Natura vieţii

Ne ataşăm de lucruri, de timp, de evenimente, de oameni, de locuri, de idei şi, mai ales, de *ideea* dr ataşament. Ne ataşăm pentru că nu înţelegem că trăsătura fundamentală a naturii vieţii, aşa cum ne-a învăţat Buddha atât de grăitor, este efemeritatea.

Tot ceea ce există este efemer. Nimic nu durează. Singura constantă este schimbarea. Când nu apreciem pe deplin acest adevăr simplu, dar profund, suferim. Efemeritatea înseamnă că totul este trecător şi, prin urmare,

obligatoriu se va pierde într-un fel sau altul. Să iubeşti şi să respecţi viaţa înseamnă să iubeşti şi să onorezi efeme-

ritatea.

Toate lucrurile apar şi pălesc în fiecare moment – chiar şi aici, chiar şi acum. Momentul prezent este tot ce avem, dar imediat ce soseşte, îl pierdem şi dispare. O astfel de conştientizare a naturii clipă-cu-clipă a vieţii ne permite să rămânem neataşate. în loc să ne ataşăm, intrăm în prezenţa despre care am vorbit mai devreme, unde ne însufleţim fiecare moment şi suntem complet atente şi armonizate. în acest fel, apreciem fiecare moment pentru ceea ce ne aduce şi nu ne agăţăm de el când trece.

Când ne ataşăm de un lucru sau de o idee, credem că existăm în legătură cu acestea. Că „lucrul” respectiv ne dă importanţă şi ne validează. Dar dacă înţelegem că importanţa şi validarea sunt în sine

o iluzie, deoarece nu

pot veni niciodată din
exterior, atunci
rămânem neataşate.
Deci, în esenţă, orice
ne dorim este o iluzie

Cartea femeilor care merită mai mult

.Acesta este un concept cu care greu poţi trăi, mai ales când am fost condiţionate să trăim fix invers, agăţându-ne, poftind, ataşându-ne şi posedând. Cu toate acestea, atunci când înţelegem câtă suferinţă ne-a provocat acest mod condiţionat de-a fi, suntem dispuse să-l lăsăm să plece. Ataşamentul va aduce întotdeauna suferinţă, pentru că, mai devreme sau mai târziu, vom pierde acel ceva de care ne-am ataşat. Deci, atunci când ne ataşăm, trebuie să ne dăm seama că ne pregătim pentru suferinţă. Când suferim de pierderea lui x, y sau z, cădem pradă ideii false că „i-am pierdut" pe x, y sau z sau că ne-au „părăsit". În fapt, nu s-a întâmplat nimic din toate astea. La urma urmei, putem pierde cu adevărat ceva care nu a fost niciodată al nostru? Când înţelegem acest lucru, ne conectăm la lucruri, locuri, oameni şi idei cu starea mentală adecvată. Înţelegem că această conexiune are loc doar aici şi acum.

Asta nu înseamnă că legătura noastră cu altul nu este vitală sau puternică. Este. Dar trebuie să fie incredibil de temperată prin lipsa ataşamentului. Această practică a lipsei de ataşament se numeşte *detaşare.* Este unul dintre conceptele mai abstracte de spiritualitate pe care trebuie să le înţelegem pentru a evolua ca indivizi eliberaţi. Este esenţial.

Când s-a născut fiica mea, am numit-o Maia, care înseamnă *iluzie".* Am facut-o ca să-mi reamintesc că ataşamentul meu faţă de ea este o iluzie şi că ea este propriul ei spirit liber. Când o văd ca pe fiica „mea", mă setez imediat pentru posesie şi control. Identificarea ca fiind a mea devine fixă şi rigidă. Odată cu ea vin tot felul de aşteptări şi de sentimente de proprietate, ca şi cum ea ar fi un lucru pe care eu trebuie să-l deţin. Acesta este modul în care majoritatea părinţilor îşi tratează copiii. În acest fel, ne pregătim atât copiii, cât şi pe noi înşine pentru suferinţă.

11 în hinduism (n. red.).în schimb, când o eliberez pe fiica mea din a-mi mul fi proprietate, o văd ca pe o fiinţă care a venit prin mine O văd ca parte a întregii vieţi din univers şi, ca atare, mi îmi aparţine numai mie. Această din urmă perspectivă îmi permite să mă detaşez de dorinţa mea de a o controla şi «i» o eliberez să-şi trăiască viaţa de care are nevoie pentru a evolua.

Când apreciem natura efemeră a vieţii, îi apreciem şi bucuria. La urma urmei, dacă biologia mea ar li permanentă şi fixă, nu aş fi putut să-mi concep fiica. Avem nevoie de efemeritate în viaţă. Fără ea, viaţa nu ar fi viaţă. Ar fi moarte. Dacă omida nu ar fi efemeră, nu ar mai exista fluturi. în mod similar, nici noi nu am fi aici astăzi. Am ti tot copii. Vedeţi cât de efemeră este însăşi forţa vieţii care ne permite să continuăm să trăim?

Să ştim că nu ştim

Pentru cei care meditează, conceptul de efemeritate este foarte clar. Ajungem să ne dăm seama că ceea ce am crezut cândva că este un corp sau o minte solidă nu este deloc aşa. începem să vedem că trupul nostru este format din nenumărate senzaţii vibrante. La fel şi mintea ne este formată din nenumărate gânduri care continuă să palpite. Aici primim o perspectivă asupra identităţii noastre. în esenţă, suntem doar un conglomerat de senzaţii şi gânduri, care urcă şi coboară, moment după moment. Nu există un corp sau o minte fixă. Ele sunt mereu în flux şi în continuă transformare.

Conştientizarea faptului că gândurile noastre sunt efemere poate fi, la început, derutantă, dar în curând ajunge să fie liniştitoare. Pe de o parte, s-ar putea să ne simţim neliniştite, dându-ne seama că gândurile noastre nu sunt niciodată „reale”, deoarece nu sunt permanente.Dar, pe de altă parte, s-ar putea să vedem că, tocmai pentru că nu sunt permanente, putem alege la ce să ne gândim şi la care gând să renunţăm. Cu alte cuvinte, putem ajunge să ne dăm seama că nu suntem sclavele gândurilor noastre.

Gândurile nu sunt „nebuneşti”. Ele sunt doar efemere. Acelaşi lucru se aplică şi pentru fiecare celulă din corpul nostru. Toată natura este în continuă mişcare. Când copilul nostru are o schimbare de dispoziţie şi are un acces de furie, suferim. Când economia se prăbuşeşte şi ne pierdem slujba, suferim. Când iubitul ne abandonează şi ne părăseşte, suferim. Cauza fundamentală a suferinţei noastre? Iluzia că nimic din toate acestea *nu ar trebui* să se întâmple. Dar exact asta ar trebui să se întâmple, în armonie cu natura vieţii. Lucrurile ar trebui să crească şi să scadă, la fel ca respiraţia din pieptul nostru, în fiecare moment. Nu se presupune că două momente vor fi identice. Nimic nu este la fel, niciodată. Lucrurile se schimbă constant, moment, după moment, după moment.

Vezi tu, această idee că lucrurile, dar şi corpurile noastre trăiesc şi mor în fiecare moment este extrem de incomodă. Este una pe care pur şi simplu nu o putem tolera. Aduce după ea prea multă anxietate. Nu ne permite să creăm o idee fixă despre cine şi ce suntem. Nu ne permite să ne odihnim într-un viitor cunoscut. Acum ne dăm seama că, deoarece lucrurile se schimbă constant, este imposibil să prezicem sau să controlăm viitorul. Aceasta este o realitate greu de înfruntat. în ignoranţa noastră, dorim să ne cunoaştem viitorul.

Este în natura noastră umană să vrem să ştim lucruri. La urma urmei, dacă lucrurile se schimbă constant, atunci ce se va întâmpla în continuare? Şi, mai important, cine vom fi noi mâine? Dar în clipa următoare?

Conştientizând şi acceptând necunoscutul, apare, bineînţeles, şi durerea. Este greu să renunţăm la dorinţa noastră de control şi statornicie. Durerea este o parte naturală a vieţii şi conştientizării noastre tot mai mari. Nu putem rezista. Vom pierde lucrurile şi oamenii |н< care îi iubim. Vom îmbătrâni şi aşa mai departe. Şi, u<l mai important, vom fi întotdeauna în imposibilitatea de u prezice viitorul, indiferent cât de mult ne dorim asta.

Înţelepţii ştiu că au atins înţelepciunea când pol spune: „Ştiu că nu ştiu.” Ei şi-au eliberat ataşamentul faţrt de certitudine şi previzibilitate. Au acceptat că suferă din cauză că sunt ataşaţi de lucruri pe care nu le pot controla. Au renunţat la acest ataşament. Când recunoaştem că tot ceea ce ştim este că totul se schimbă şi, prin urmare, nu putem şti nimic, ajungem într-un spaţiu de evoluţie spirituală superioară.

Intrarea în spaţiul lui „nu ştiu” înseamnă pătrunderea în misterul abundent al universului. înseamnă să rămâi înrădăcinată în lipsa de rădăcini a lucrurilor. Aici nu încercăm să inventăm poveşti fantastice despre creaţie sau distrugere. Nu căutăm să cunoaştem ce este esenţial de necunoscut. Permitem ca necunoscutul să fie exact asta – necunoscut. în loc să încercăm în mod egoist să impunem un răspuns unei realităţi fără răspuns, ne eliberăm cu înţelepciune de această dorinţă şi, în schimb, cultivăm arta de a cunoaşte ceea ce ştim – conştientizarea momentului prezent.

Ce înseamnă, în practică, detaşarea sănătoasă

Am abordat acest subiect pe tot parcursul acestei cărţi, pentru că este foarte important, mai ales pentru noi, femeile. în această secţiune revin la el, pentru a încerca să îl clarific cât mai bine. încerc să te fac să adopţi aceste principii de bază, astfel încât să le poţi pune în aplicare cu uşurinţă şi comod.

Este important să nu confunzi ataşamentul cu ataşamentul parental, un curent care favorizează conexiunea profundă între părinte şi copil. Ataşamentul parental este benefic şi este fundamentul unei legături sănătoase între părinte şi copil. Modul în care folosesc eu termenul de *ataşament* este mai mult în sensul budist, unde nu este vorba despre conexiune şi legătură, ci despre o conexiune nesănătoasă, la limita dependenţei.

Când ne gândim la cuvintele *lipsă de ataşament* sau *detaşare,* le putem asocia imediat cu răceala sau indiferenţa – ca şi cum am fi distante, închise şi reci, dar şi egoiste şi absorbite de sine. Detaşarea este de fapt opusul. Adică, pentru că înţelegem atât de bine că efeme- ritatea este un aspect vital al întregii vieţi, ne eliberăm de orice agăţare falsă. Intrăm în ceea ce numim „eliberare". Această eliberare sau capitulare implică acceptarea fără echivoc a realităţii fundamentale a vieţii, aşa cum este ea.

Această dizolvare a aşteptărilor ne permite să păşim în dragostea necondiţionată. în această stare de conştientizare devenim mai iubitoare şi mai conectate, mai calde şi mai hrănitoare. Gândeşte-te la următoarele afirmaţii:

O bunică îi spune nepotului ei: „Nu vreau să te faci niciodată artist, ca tatăl tău. Trebuie să faci ceva mai bun cu viaţa ta."

Un tată îi spune fiicei sale: „Nu vreau să-ţi tunzi părul, pentru c-ai să arăţi ca un băiat şi n-o să-ţi stea bine."

O prietenă îi spune alteia: „Nu mai vreau să vorbeşti cu vecina ta, pentru că nu-mi place deloc de ea."

O soţie îi spune soţului: „Vreau să-ţi concediezi secretara, pentru că mă face să mă simt incon- fortabil."

Un soţ îi spune soţiei: „Nu vreau să mai mergi în excursie cu fetele, pentru că obişnuieşti să bei şi mie nu-mi place asta."

Fiecare dintre aceşti indivizi va susţine că îl iubr»U pe celălalt şi va spune că transmite aceste lucruri din xrl|i

faţă de bunăstarea celuilalt. Dar oare chiar aşa e? I/? piu i de celălalt sau de ei înşişi? Poţi vedea cât de ataşaţi NIIIII de propriul lor punct de vedere, de propriile aşteptări şi de propriile dorinţe? Când nu examinăm modul în cnn identităţile noastre sunt ataşate de celălalt, ne putem impune în faţa celuilalt fără să ne dăm seama de asin 111 mod conştient. în acest fel, grija noastră nu arată absolut deloc a grijă.

Unul dintre cele mai mari daruri pe care le putem lăsa moştenire celuilalt este să recunoaştem când dragostea noastră se transformă în ataşament. SA observăm când începem să „îl folosim" pe celălalt pentru împlinirea noastră şi când ne agăţăm de el pentru validare. Sau să observăm cum ne proiectăm nevoile şi aşteptările asupra sa. Aceste conştientizări ne permit să trecem de la proiecţie la introspecţie. Pe măsură ce ne întoarcem spre interior, acordăm atenţie tiparelor pe care le susţinem. îl absolvim pe celălalt de responsabilitatea de a ne completa şi valida.

Detaşarea nu înseamnă că evităm să devenim intime cu celălalt, ci doar că nu suntem dependente de el pentru hrana noastră interioară. Primim dragostea şi grija celuilalt pe măsură ce alege să o împărtăşească, fără să-i judecăm sau să-i criticăm forma. Ne îndepărtăm de pre-ocupările mici, precum: ceilalţi mă iubesc, mă doresc, au nevoie de mine, spre unele mai elevate, precum: sunt în-floritoare, cresc, evoluez, permit şi eliberez.

Ne îndepărtăm de fanteziile noastre despre celălalt către o acceptare a cine suntem cu adevărat, cu tot cu umbre. Observi diferenţa? Una este despre posesie şi control, când încercăm să-l schimbăm pe celălalt pentru a se potrivi idealului nostru. Cealaltă este despre eliberare şi înălţare, când îl acceptăm pe celălalt şi-l ajutăm să rămână fidel persoanei care este.

Ataşamentul încearcă să-l „repare" pe celălalt, într-o tentativă de a-l face să fie cine avem noi nevoie să fie,

pentru a ne putea simți întregi. Dacă nu poate sau nu vrea să se conformeze, încercăm să-l forțăm. Celălalt fie se împotrivește, fie capitulează. Oricum ar fi, nu asta este adevărata sa natură, iar acest lucru își va face apariția și în alte zone ale relației. în curând, ambii parteneri se vor planta ferm în eul lor fals și vor relaționa dintr-un spațiu al nevoii, dependenței și controlului.

Suntem atașate de modul în care gândim, simțim și de ce păreri avem, de toate opiniile care includ lucruri pe care le credem corecte. Aceasta este o abordare de genul „facem cum zic eu". Atât de atașate suntem de ce zicem, încât proiectăm asta asupra celuilalt și devenim profund atașate de ideea de a-l determina să se schimbe.

Când o persoană nu se schimbă așa cum am vrea noi, dragostea noastră devine condiționată. Ne arătăm nemulțumirea. Când acceptă, îl lăudăm și validăm. Totul depinde de cât de mult se potrivește sau nu celălalt cu fantezia noastră. Ca atare, suntem în mod permanent prada stărilor de spirit și a bunăstării emoționale ale celuilalt.

Detașarea de o altă persoană sau de un lucru începe doar cu recunoașterea serioasă a sentimentului interior de insuficiență. Nu suntem obișnuite să ne percepem ca ființe emoționale independente. Atât de legate sunt emoțiile noastre de elementele din exterior, încât suntem incapabile să ne eliberăm. Când starea celuilalt este pozitivă, și noi suntem pozitive. Când el e la pământ, și noi suntem la pământ.Detașarea ne sperie pentru că ne delimitează cu adevărat ca ființe singure care merg pe căi individuale. Călătoria e solitară și uneori poate fi înfricoșătoare. în loc să vedem acest lucru ca oferindu-ne putere, cultura ne-a făcut să avem nevoi. Gândul de a ne simți completi fără celălalt e ciudat. Semnul distinctiv al maturității e.sli eliberarea de dependențele noastre.

Puterea capitulării

De ce ne epuizează relațiile? Este din cauza relației în sine sau din cauza mentalității pe care o avem? Din

experienţa mea, e a doua variantă. Totul se reduce la ataşament. Depunem atât de multă energie pentru repararea şi controlarea comportamentului şi a stărilor emoţionale ale celuilalt, încât obosim şi trecem printr-o stare de indiferenţă şi eventuală epuizare.

În momentul în care ne eliberăm de ideea că altul ne controlează şi capitulăm în faţa prezentului relaţiei, ne extindem exponenţial. Avem acum infinită energie pentru a face alegeri creative. Nu ne mai agăţăm de starea celuilalt, suntem libere să ne îndreptăm spre căi care funcţionează cel mai bine pentru eul nostru cel mai elevat.

Permiţându-le celorlalţi să se desfăşoare exact aşa cum sunt, fără să-i controlăm sau să-i judecăm, le arătăm, de fapt, cea mai mare atenţie şi cea mai mare preocupare. Deşi suntem condiţionate să asociem pasiunea cu controlul, acum vedem că cea mai mare pasiune pentru altul vine cu cel mai mic control asupra sa. Suntem îndrăgostite cu atâta pasiune de esenţa sa, încât nu avem nicio dorinţă de a-l controla. Pasiunea transcendentă pentru altul implică renunţarea absolută la control.

Îl iubim pe celălalt pentru esenţa sa? Se întâmplă rar să iubim altă persoană pentru eul său interior, îmbrobodite şi orbite de forma exterioară,

precum modul în care
arată şi se comportă,
nu reuşim să ne
sincronizăm cu esenţa
fiinţei lui

.Părinţii, în special, cad în capcana de a-şi defini dragostea pentru copiii lor în funcţie de forma lucrurilor, cum ar fi rezultatele de la şcoală sau la sport, popularitatea şi chiar fericirea lor. Procedând astfel, pierdem din vedere ideea principală şi nu reuşim să ne sincronizăm cu esenţa abundentă şi naturală a copiilor noştri. Acesta este motivul pentru care mulţi copii se simt nevăzuţi, invalidaţi şi neîndrăgiţi de părinţi.

În ciuda protestelor părinţilor lor, mulţi dintre clienţii mei insistă vehement că nu au simţit niciodată dragoste necondiţionată. Indiferent de ceea ce pretinde părintele, copiii îşi menţin adesea acest punct de vedere. Motivul? Părintele a fost prins în plasa ataşamentului, unde *acţiunile* copilului erau apreciate mai mult decât *fiinţa* sa, esenţa sa.

În privinţa partenerului intim, facem liste cu criterii care ar trebui îndeplinite. Deşi acest lucru ar putea fi util la nivel practic, nu poate fi niciodată folosit ca strategie de lungă durată pentru o relaţie împlinită. Aproape întotdeauna se bazează pe aspecte legate de aparenţele unei persoane şi rareori pe eul esenţial. Atâta vreme cât ne concentrăm pe forma lucrurilor, şi nu pe esenţa lor, vom rămâne blocate în ataşament.

Când avem o mulţime de goluri interioare, suntem în căutarea unor elemente exterioare, care să umple acele goluri. Acestea persistă pentru că nu ne-am acceptat încă fără echivoc starea actuală.„Golul” interior este ceea ce proiectăm asupra celuilalt, încercarea de a-l determina să ne umple golurile. Nu ne considerăm prădătoare emoţionale, dar suntem. Dar aşa cum suntem prădătoare, suntem şi pradă pentru celălalt, în timp ce şi el caută să-şi umple propriile goluri. Ca atare, nu ajungem niciodată la o stare de iubire transcendentală şi rămânem blocate la nivelul ataşamentului. Doar atunci când „golul” nostru interior se va transforma în deplinătate interioară ne vom

putem elibera de ataşament şi ne vom putea preda iubirii transcendentale.

Detaşarea necesită actul capitulării graţioase. Nu renunţăm la dorinţa de a fi fericite sau bucuroase, dai renunţăm la necesitatea ca aceasta să vină împachetat/» într-un anumit fel. Odată ce ne predăm vieţii aşa cum este, nu aşa cum credem că ar trebui să fie, îi eliberăm pe alţii de a fi într-un anumit mod pentru a ne asigura fericirea, tn loc să râvnim la fericire, intrăm într-o stare de evoluţie, pe care o acceptăm cu braţele deschise.

înţelepciunea non-dualităţii

Odată cu viaţa vine moartea. Odată cu ziua vine noaptea. Cu întunericul vine lumina. Cu yin, vine yang. Aceste concepte vorbesc despre natura indisolubilă a non-dualităţii. Totul este non-dual, şi totuşi trăim de parcă totul ar fi dual.

Pentru că dorim să ne cunoaştem şi să ne controlăm prezentul şi viitorul, etichetăm lucrurile cu categorii finite: aceasta şi cealaltă, înalt şi scund, gras şi slab, frumos şi urât, eu şi tu, alb şi negru. Ne oferim iluzia ordinii şi controlului prin dihotomia impusă asupra realităţii.

înţelepciunea înseamnă să înţelegi natura non-dualä a vieţii. Nu există entităţi separate, iar totul este interconectat ca unul singur. Când devenim ataşate de idei sau de „lucruri", le separăm şi le împărţim. Este firesc, nu-i aşa?

Pentru că am crescut cu toţii într-o lume condiţi-onată a dualităţii, ne vedem pe noi înşine prin lentilele binelui şi răului. Aceasta este o capcană concepută pentru a ne împiedica să intrăm într-o stare transcendentă de divinitate. Parafrazându-l pe Rumi, „Dincolo de ideea noastră despre ceea ce facem bine şi ceea ce facen greşit, există un câmp. Te voi întâlni acolo." Doar atunci când trecem dincolo de dualitate suntem capabile să ne eliberăm de ruşine şi să pătrundem în iubirea de sine.

Una dintre cele mai puternice conştientizări de sine apare atunci când ne dăm seama cum să ne asumăm potenţialul tuturor straturilor de bine şi rău. îl primim cu braţele deschise ca fiind destinul nostru uman. în loc să ne vedem doar ca una sau alta, acceptăm potenţialul ambelor.

Odată ce observăm în noi această capacitate, o observăm şi în interiorul altora. în loc să ne considerăm speciale, tocmai acum ne dăm seama că nu suntem. Suntem diferite, chiar unice, dar nu speciale. Aceasta este o conştientizare spirituală puternică, ce ne permite să intrăm în spaţiul unei naturi umane pe care o împărţim şi, prin urmare, să păşim pe un nou teren.

Trecând peste egourile noastre individuale, ne eliberăm de virtutea egoistă şi de judecata asupra noastră şi a celorlalţi. înţelegem că luptele noastre sunt comune şi că la fel sunt şi constrângerile. Când ne oglindim una în cealaltă, ne dăm seama că ceea ce ne separă nu este o mare înţelepciune sau inteligenţă, ci pur şi simplu o confluenţă a împrejurărilor din viaţă. Dacă am fi în pielea celuilalt, cu împrejurările sale, şi noi am fi putut să ne comportăm exact ca el, făcând aceleaşi lucruri pe care le condamnăm. Putem realiza acest lucru numai atunci când ne respectăm propria capacitate de a ne comporta negativ şi când ne acceptăm pe deplin propriul întuneric.

înţelegerea non-dualităţii ne permite să intrăm într-un spaţiu în care nu mai judecăm pe nimeni. Aici, toate ideile despre cum „ar trebui" să stea lucrurile sunt suspendate. Totul există în context şi în relaţie cu altceva. Mai mult decât atât, înţelegem că analizarea şi împărţirea realităţii provin din ignoranţa pe care o avem faţă de adevărata natură a lucrurilor.

Totul este întreg în sine. Asta înseamnă că fiecare idee şi fiecare concept îşi păstrează realitatea opusă în interior. De aici, simbolurile yin şi yang, care se împletesc pentru a forma un tot unitar. Când ne deschidem mintea în faţa posibilităţii că totul ar putea să existe în tot, nu mai

încercăm să controlăm, să etichetăm şi să clasificăm. Această posibilitate elimină imediat judecata, care este flagelul umanităţii.

Capitularea în faţa non-dualităţii ne permite să intrăm într-o stare de toleranţă. Nu există un anume fel în care lucrurile sau oamenii ar trebui să fie. Nu exist;! perfecţiune, eşec, succes, bine sau rău. Această realizare le permite oamenilor din viaţa noastră să se arate cu defecte şi supuşi greşelilor. Cu cât intrăm în propria noastră integritate interioară, cu atât intrăm în acceptarea de sine. Iar acceptarea de sine se traduce automat prin acceptarea tuturor celorlalţi.

O parte din acceptarea de sine implică renunţarea la perfecţiune ca obiectiv. începem să-i vedem natura iluzorie. Odată ce facem asta, îl acceptăm pe celălalt cu totul, cu punctele forte şi cu defectele sale. Aşa cum nu ne plângem de trandafir pentru că are spini, tot aşa nu îl judecăm nici pe celălalt pentru eşecurile sale. în momentul în care ne predăm acestei mentalităţi, suferinţa noastră se reduce radical. Nu numai că ne eliberăm de judecata cu privire la modul în care „ar trebui" să fie lucrurile, ci îi eliberăm şi pe ceilalţi să fie exact cine sunt ei. Eliberarea de judecată ne permite să fim libere. Cei din jurul nostru experimentează, de asemenea, această libertate. Iubirea devine sinonimă cu libertatea. în cele din urmă, libertatea este singurul scop al iubirii.

Iubirea transcendentală implică grija faţă de toţi, indiferent dacă

ne îndeplinesc sau nu aşteptările. Celălalt nu este văzut pentru cât de util ne este, ci doar pentru esenţa sa. Ca atare, este sărbătorit ca profesor al nostru. Deoarece fiecare fiinţă umană ne învaţă ceva, îi sărbătorim pe toţi cei care intră în vieţile noastre. Dragostea faţă de învăţăturile pe care aceştia pot să ni le ofere rămâne

permanentă, deoarece există întotdeauna lecţii de învăţat. Cum ne-am putea întoarce vreodată împotriva profesorului nostru? Numai când ne întoarcem împotriva învăţăturii intrăm într-o stare de învinovăţire a individului. Cu toate acestea, dacă vedem fiecare învăţătură ca fiind valoroasă, atunci apreciem fiecare profesor. Astfel,

trecem dincolo de condiţionare şi intrăm într-o stare de iubire necondiţionată

.Acceptarea golului

*Credeam că ştiu cine s*unt, Eram sigură *de numele şi titlurile mele, Eram sigură de* roluri şi *de etichete, Sigură de trecut şi de viitor, Vai, ce* iluzie *a fost tot.*

Nu suntem cine credem că suntem. Cine credem că suntem este o versiune condiţionată a noastră, pe care o manifestăm de când ne-am născut. înainte chiar de a părăsi pântecele mamei noastre, avem deja şampilele unor identităţi – numele de familie şi tradiţiile, religia şi Dumnezeu şi convingerile aferente, valorile şi presiunile educaţionale ale culturii, convingerile privind rasa, succesul, realizările, frumuseţea, sexualitatea, valoarea şi societatea. Practic, moştenim conştiinţa părinţilor noştri sau lipsa acesteia. Nu se poate scăpa de acest transfer de condiţionare. Se întâmplă involuntar, de cele mai multe ori. însă nimic din toate acestea nu este cine suntem noi cu adevărat.

Când suntem inconştiente şi netrezite, ne permitem să ne lăsăm mintea neexplorată şi neexaminată. Suntem complet adormite. Arătăm treze, dar, de fapt, suntem adormite. Rămânem captive în trecut şi în toate identificările culturale care îl însoţesc. Prea des, continuăm să-i facem şi pe copiii noştri captivi. Deci, moştenirile sunt transmise, din generaţie în generaţie.

Aşa cum am menţionat pe parcursul acestei cărţi, a te „trezi" înseamnă a-ţi demola ataşamentele şi a te elibera

de cuştile tale mentale. Ne trezim din faptul că am fost spălate pe creier. Acum este timpul să scăpăm de toate gunoaiele mentale în care am trăit. Acest proces de trezire este un proces de golire a minţii de inconştienţă şi, prin urmare, de credinţele toxice. Pe măsură ce ne eliberăm, golim recipientul care transportă toate aceste identificări false şi începem să pătrundem în adevărata natură.

Convingerile false despre convingeri

Convingerile noastre despre viaţă şi oameni ne modelează fiecare moment. Cu cât credem mai mult, cu atât suntem mai conturate de aceste convingeri. Cu cât aderăm mai puternic la acestea, cu atât suntem mai ataşate de ele şi cu atât mai pline de zel trebuie să rămânem în relaţie cu ele. Cum ne putem aştepta să trăim o viaţă liberă şi spontană atunci când aceste credinţe ne închid în spatele gratiilor lor?

Convingerile noastre despre viaţă ne opresc să trăim pe deplin. Deoarece nici măcar nu ne-am trezit în faţa faptului că credinţele noastre sunt moştenite, prin osmoză, din copilărie şi cultură, suntem convinse că suntem ceea ce credem. Nu există separare între credinţele şi identitatea noastră. Convingerile noastre *sunt* identitatea noastră. Mulţi fundamentalişti îşi sacrifică viaţa pentru convingerile lor, deoarece viaţa lor *înseamnă* convingerile lor. Convingerile au preluat controlul asupra lor şi le dictează identitatea atât de mult, încât aceasta şi convingerile lor sunt una şi aceeaşi.

De exemplu, dacă ai fi moştenit din trecut un sistem de convingeri cum că ai fi leneşă, iar acest lucru a fost adânc înrădăcinat în tine, imaginează-ţi cum ţi-ar fi colorat asta realitatea experienţelor şi a relaţiilor. De fiecare dată când te-ai fi simţit neglijată de altul, ţi s-ar fi activat această veche convingere. Chiar dacă nu ar fi adevărat că eşti leneşă, convingerea ta te-ar convinge de contrariu. Ai fi asediată şi inundată de dovezi că eşti, de

fapt, leneşă. Mergem cu această idee şi ne aşezăm la picioarele sale. Fără să ne dăm seama, renunţăm la sufletul nostru.

Imaginează-ţi că ai fi crescut urând oamenii de culoare pentru că părinţii te-au învăţat că sunt inferiori şi răi. Mintea este plină de cuvinte şi imagini care susţin aceste afirmaţii. Părinţii te-au „hrănit" cu o disertaţie cu privire la motivele pentru care ar trebui să respecţi această convingere. Până când poţi vorbi ca lumea, eşti deja adeptul loial al rasismului lor.

Acum, sari peste treizeci de ani. Eşti la un loc de muncă unde şeful tău este o persoană de culoare. Imaginează-ţi sentimentele şi împotrivirea interioară. Vorbim despre o persoană inteligentă, plină de compasiune şi amabilă. Imaginează-ţi conflictul interior. Este posibil să nu mai poţi funcţiona. Disonanţa ta interioară poate fi atât de puternică, încât să-ţi saboteze performanţa sau chiar să te facă să-ţi părăseşti locul de muncă. Ce dramă ar fi asta, mai ales daca ai fi pe punctul de a obţine o mărire de salariu fabuloasă şi de a fi promovată pentru că şeful a crezut în tine, nu-i aşa? în aceste moduri nefericite, ajungem să vedem cum credinţele noastre stau în calea realităţii.

Ajunsă în vid

Lucrul de care nu ne dăm seama atunci când vine vorba despre convingerile noastre este modul în care acestea ne contaminează percepţia asupra lumii. Nu ne dăm seama cât de mult experienţele noastre sunt colorate de proiecţiile şi poveştile noastre mentale. Dacă am face-o, am fi şocate. Se simte aproape ca şi cum am fi trăit, dar nu am fi fost în viaţă. Am pierdut toată petrecerea. Atâta vreme cât suntem ataşate de convingerile noastre, ele ne ţin în lanţuri. Ne dictează potenţialul şi viziunile pe care le manifestăm. Pur şi simplu, nu putem scăpa de limitările lor.

Buddha credea că *nirvana,* sau trezirea supremă, ar putea apărea numai odată cu dispariţia tuturor con-

vingerilor. Ne-a învăţat că ele sunt poveşti false, pe care le evocăm despre viaţă şi despre noi înşine, o ficţiune completă şi, prin urmare, sunt pline de ignoranţă. Odată ce ne analizăm convingerile şi le eliberăm, percepându-le ca false, intrăm într-o stare de „golire a minţii". Putem, în cele din urmă, scăpa de stăpânirea lor şi să trăim „aşa cum este" realitatea noastră, nu în „cum ar fi" convingerile noastre. Păşim, în sfârşit, în momentul prezent al realităţii noastre, fără impunerile trecutului.

Această pătrundere în realitatea aşa cum este versus aşa cum credem noi că *ar trebui* să fie este începutul eliberării emoţionale. Până când nu intrăm în prezenţă, care, prin definiţie, există doar lipsită de proiecţia poveştilor noastre mentale, nu vom trăi niciodată cu adevărat, ci vom reacţiona în permanenţă la mediul înconjurător.

Recuperarea sufletului implică o demolare a ataşamentelor interioare. Este ca şi când am deschide dulapul, am arunca toate hainele şi am lua-o de la capăt. Dulapul gol poate părea pustiu la început, iar asta ne poate speria sau poate părea un spaţiu în care există posibilităţi nesfârşite. Asta înseamnă *vidul* în practica spirituală – intrarea într-o stare de gol, prin care momentul prezent este trăit în starea sa brută, fără prea multă contaminare din partea trecutului.

A fi golit înseamnă a intra în mintea începătorului. O astfel de minte înţelege că a purta trecutul în prezent înseamnă să fii ataşat de el. Prin golirea minţii, ne permitem continuu să intrăm în fiecare moment, din nou şi din nou. Viaţa este trăită aici şi acum, aşa cum apare în faţa noastră. Ca atare, insuflăm spontaneitate şi originalitate momentului prezent.

Legea supremă a cauzei şi efectului

Când trăim în momentul prezent, observăm ceva profund. Acordăm atenţie lanţului de cauze şi efecte în care suntem implicate. Înţelegem cum s-au întâmplat

lucrurile. Deoarece conştientizarea noastră este puternică şi tăioasă, necontaminată de poveştile din cultură, putem acorda o atenţie deosebită cauzelor şi efectelor vieţii. Vedem cum fiecare efect a apărut dintr-o cauză care a fost efectul unei alte cauze înainte de aceasta. Înţelegem cum am influenţat aceste cauze şi efecte. Totul este încontinuu într-o stare de devenire. Nimic nu este pe deplin într-o stare finală. Ca atare, totul este un proces. Nimic nu ajunge vreodată la destinaţia sa finală.

Acum conştientizăm profund că nu există un început sau un sfârşit. Totul se transformă permanent, şi mai mult, şi apoi şi mai mult. Totul creşte şi scade prin generare interdependentă. Viaţa este un flux nesfârşit de cauze şi efecte, care vin şi dispar în permanenţă. Prin urmare, nimic nu are valoare sau semnificaţie intrinsecă. Totul este o fuziune de cauze şi efecte. Moartea şi distrugerea sunt o parte de neînţeles a acestui fapt. Totul este în esenţă „golit" de propria sa valoare. Asta înseamnă conceptul de „vid".

Curând ne dăm seama că acest „eu" pe care îl numim „eul nostru" nu este un „eu" fix, ci o stare de energie mereu fluidă, în continuă schimbare, care se transformă constant în formă, direcţie, formă şi scop. Eul nu este o entitate despre care putem spune: „Aha, iată-1!" în momentul în care facem acest lucru, el se mută în următoarea constelaţie de cauze şi efecte. „Eu", sau şinele, este, în esenţă, „gol".

Înţelegerea naturii noastre efemere şi interdependente ne permite să ne eliberăm de ataşamentul faţă de noi înşene. Nu mai suntem obsedate de modul în care ne prezentăm altora sau de modul în care alţii ne percep. Ne mulţumim cu realitatea faptului că nu stagnăm niciodată, ci întotdeauna suntem dinamice şi energice, în continuă schimbare. Odată ce realizăm acest lucru, înţelegem mai bine şi mai profund conceptul de vid.

Iar odată ce înţelegem legea cauzelor şi efectelor la un nivel profund, ne dăm seama că ne-am concentrat greşit

pe „un creator” şi că aceasta este doar o apărare infantilă împotriva minunatei complexităţi a dreptului universal. Vedem cum au fost necesare religiile pentru a crea o entitate în mare măsură antropomorfa, omniscientă şi atotputernică. Această figură este un tată surogat. încrederea noastră în această sursă externă de cunoaştere ne ţine departe de sursa interioară. Este mult mai uşor să atribuim un punct de plecare şi o cauză a tuturor, astfel încât să putem face ordine în mintea noastră. Acum, există un început, un mijloc şi un final al poveştii, ceea ce este mult mai liniştitor pentru noi, oamenii, decât să ne dăm seama că nu putem cunoaşte niciodată începutul sau sfârşitul. Este prea înfricoşător să acceptăm asta!

Odată ce înţelegem non-dualitatea, nu mai privim lumea prin lentila dualităţii, ci vedem realitatea aşa cum este ea, pentru ceea ce este ea – o interacţiune de cauze şi efecte. Deoarece ne dăm seama că este complexă, nuanţată şi indisolubil întrepătrunsă în eoni de evoluţie, realizăm că este posibil să nu ştim niciodată cum a început totul, în loc să vedem asta cu o atitudine de înfrânt, vedem asta cu înţelepciune şi acceptare. Tolerăm necunoscutul, în loc să căutăm răspunsuri pe care nu le putem avea şi să inventăm tot felul de zei şi de zeiţe, rămânem, pur şi simplu, în necunoscut.

Să te odihneşti în acest spaţiu lipsit de temei înseamnă să te bucuri de misterele minunate ale universului. De fapt, cu cât aducem mai multe omagii tuturor celor pe care nu-i cunoaştem, cu atât mai multe omagii aducem naturii infinite a universului. Când ne prefacem că ştim cum au început lucrurile, de fapt, dezbrăcăm universul de miracolul lui. A respecta cu adevărat gloria misterioasă a acestui univers înseamnă a rămâne în necunoscut.

Nu există început sau sfârşit. Nu există „eu” sau „tu”. Există doar interconexiune şi interdependenţă în permanenţă. în momentul în care ne putem elibera de

ataşamentul faţă de forma pe care o avem, ne putem abandona magiei noastre interioare lipsite de formă, esenţei noastre interioare. Suntem extrem de importante şi extrem de neînsemnate – ceva şi nimic în acelaşi timp.

Abia atunci când putem accepta acest paradox al existenţei ne vom elibera. Ne vom vedea în sfârşit aşa cum suntem noi cu adevărat – un ecou, o oglindă şi o rezonanţă precisă a cosmosului însuşi, la fel de infinite ca vastele galaxii –, dar, în acelaşi timp, la fel de mici precum o particulă dintr-o rază de soare.

Când ajungi la vidul tău esenţial, ajungi la esenţă. Asta va marca începutul şi transformarea continuă a *trezirii tale radicale*

.Transformarea ta a început

Sora mea dragă, ai ajuns la sfârşitul cărţii. În ce călătorie ai fost! Ai analizat atât de multe despre tine şi despre lumea ta! Despre familia de origine, despre numeroasele tale roluri, despre condiţionarea ta culturală şi despre biologia ta. Este posibil să te fi activat în multe puncte de-a lungul drumului şi să-ţi fi dorit să nu mai continui. Cu toate acestea, ceva te-a ţinut aici. Ceva te-a făcut să întorci aceste pagini şi acum, iată-te!

S-ar putea să te întrebi: „Şi acum ce?" Lumea ta interioară probabil că s-a întors cu fundul în sus şi s-ar putea să te întrebi cum vei putea integra toate aceste lucruri în viaţa ta. S-ar putea să te simţi copleşită. Dacă eşti, sunt aici ca să te asigur că acesta este doar începutul.

Ai obţinut multe informaţii noi pe parcurs. Permite-le să treacă peste tine, cu bijuteriile conştientizării. Pe măsură ce le laşi să-ţi pătrundă în minte, te vor îndrepta în mod natural spre noi spaţii emoţionale, înainte să-ţi dai seama, vei începe să faci noi alegeri şi să-ţi creezi un nou destin.

Este posibil să nu-ţi dai seama încă, dar întregul tău mod de gândire a fost revoluţionat. Acum vezi lucrurile dintr-o perspectivă complet nouă. Asta te va face să te îndrepţi către noi realităţi, care sunt mai mult în armonie cu noua ta conştiinţă. Desigur, asta înseamnă că te vei elibera de o mulţime de lucruri vechi, inclusiv de relaţii. Ai încredere că poţi face asta cu compasiune şi dragoste. Ai încredere că meriţi noul.

Cea mai profundă schimbare pe care sper să ţi-o permiţi este să te conectezi diferit la tine însăţi. Să te bazezi pe tine şi să ai încredere în propria voce. Să te vezi pentru fiinţa extraordinară care eşti şi să te pui pe tine pe primul loc.

Eşti în pragul unei noi viziuni despre tine. înclină-te. Intră. Eşti pregătită. Noua ta lume te aşteaptă.CUPRINS

Mulţumiri.....7
Vremea Femeii Deşteptate.....9
Scrisoare de dragoste pentru tine, sora mea, ***înainte*** să citeşti ***această carte***..... 11
Avertisment.....13
Partea întâi – ADORMITĂ ÎN MATRICE
1 Erodarea sufletului.....17
2 Ideea de Femeia Aia.....37
3 îndrăznim să ne asumăm rolul?.....51
4 Demascarea minciunilor care ni s-au transmis 61
5 Analizarea tiparelor.....73
6 Lepădarea.....83
Partea a doua – CONFRUNTAREA UMBREI
7 Multele feţe ale egoului.....111
8 Cele care controlează.....133
9 Cele care iau..... 151
Partea a treia – ÎNTOARCEREA LA NATURĂ io Modelul natural al corpului nostru..... 169
11 Două biopsihologii diferite.....183
Partea a patra – SPARGEREA MATRICEI
12 Adevăr sau ficţiune?.....207
13 Minciunile despre dragoste.....219
14 Minciunile despre căsnicie şi divorţ.....233
15 Minciunile despre sexualitate..... 247
16 Minciunile despre maternitate.....277
17 Minciunile despre frumuseţe şi tinereţe.....295
18 Minciunile despre cumînţenie.....313
Partea a cincea – TREZIREA DIN MATRICE
19 Acceptarea graniţelor curajoase.....329
20 Acceptarea suveranităţii.....343
21 Acceptarea responsabilităţii.....353

22 Acceptarea scopului.....363
23 Acceptarea compasiunii.....371
24 Acceptarea părintelui interior.....381
25 Acceptarea detaşării.....397
26 Acceptarea golului.....413
Index.....423

Autoare de bestselleruri *New York Times* şi psiholog de renume internaţional, **Dr. Shefali** !l'**sabary** le învaţă pe femeile din lumea întreagă **cum** îşi pot depăşi temerile şi iluziile, cum se pot elibera de aşteptările societăţii şi cum se pot întoarce la şinele lor autentic, pentru a trăi o viaţă conştientă şi împlinită.

„Cartea femeilor care merită mai mult va fi de mare ajutor celor pregătite să transcendă limitările impuse de condiţionarea personală, precum şi de condiţionarea culturală, şi să se trezească, descoperind că adevărata lor natură constă în prezenţa eternă a conştiinţei."

- Eckhart Toile, autorul bestsellerului *Un Pământ nou. Trezirea conştiinţei umane*

„Femeia trezită se eliberează din strânsoarea fricii şi se ridică, asumându-şi puterea ei autentică. Aceste pagini vorbesc tocmai despre acest proces şi subliniază modul în care fiecare femeie poate ajunge acolo -- pas cu pas. O carte care te inspiră profund, reprezentând acea scânteie de care ai nevoie pentru a începe să evoluezi şi să-ţi asumi libertatea absolută."

- *M liciţi keys*

„Absolut genială! Pas cu pas, Dr. Shefali ne oferă o cale de a ne elibera de tipare mai vechi şi de a ajunge la o nouă destinaţie: şinele nostru autentic."

- Mărie Forleo, autoarea operei *Totul se rezolvă,* bestseller *New York Times*

a

BOOKZONE